

**ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD
(O P S)**

**INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
(I N C A P)**



**DEFINICION DE LA CANASTA BASICA
DE ALIMENTOS
EN EL AREA CENTROAMERICANA**

*Licda. María Teresa Menchú
Licda. Olga Tatiana Osegueda
Licda. Maricela Zúniga*

Guatemala, abril de 1992

CONTENIDO

INTRODUCCION	1
I. ANTECEDENTES EN CENTROAMERICA	3
A. DIETAS ADECUADAS DE COSTO MINIMO	3
B. DEFINICION DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS (CBA)	4
II. CONCEPTO DE CANASTA BASICA DE ALIMENTOS	5
III. METODOLOGIA PARA LA DEFINICION DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS	5
A. ASPECTOS GENERALES	7
1. Necesidades nutricionales de la familia de referencia	7
2. Definición del patrón alimentario	10
3. Disponibilidad nacional de alimentos	11
B. CALCULO DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS	12
1. Cálculo de las necesidades energéticas del individuo promedio	12
2. Cálculo de la estructura energética de la Dieta Básica Promedio	13
3. Cálculo de la dieta básica promedio (DBP)	14
4. Cálculo de la Canasta Básica de Alimentos	18
IV. COSTO DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS	19
A. FUENTE DE DATOS SOBRE PRECIOS	21
B. CALCULO DEL COSTO DE LA CBA	22
1. Cálculo del precio de 100 gramos de alimento	22
2. Cálculo del precio de las cantidades de alimentos de la CBA	22

V.	USOS Y LIMITACIONES DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS	23
A.	ESTIMACION DE LAS NECESIDADES ALIMENTARIAS NACIONALES	23
B.	ESTIMACION DE LA BRECHA ALIMENTARIA	24
C.	POLITICAS SALARIALES, DE PRECIOS Y OTRAS	24
D.	ELABORACION DE INDICADORES SOCIALES	25
VI.	REFERENCIAS	26
VII.	CUADROS	28
VIII.	ANEXOS	36
	SUGERENCIAS PARA CALCULAR EL NUMERO DE MUJERES EMBARAZADAS O EN LACTANCIA	37
	CONTENIDO DE ENERGIA, PROTEINAS, GRASAS Y CARBOHIDRATOS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA CANASTA BASICA DE EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS Y PANAMA	39
	GLOSARIO	42

INTRODUCCION

En los últimos años, en la subregión centroamericana, ha cobrado interés la revisión del contenido de la Canasta Básica de Alimentos, en parte por disponer de datos recientes sobre el patrón de consumo de la población y también por la utilidad de este instrumento en la determinación de la magnitud de los niveles de pobreza y en la evaluación del efecto de las políticas de ajuste macroeconómico sobre la accesibilidad de la población a los alimentos.

La metodología que se presenta ha sido objeto de discusión en talleres multisectoriales en cuatro de los países del istmo centroamericano y con las adaptaciones pertinentes ha sido aplicada en la mayoría de ellos. Además, en los talleres celebrados en El Salvador y Honduras se revisaron las limitaciones de este instrumento y sus usos actuales, tanto por instituciones nacionales como por organismos internacionales.

El presente documento ha sido elaborado con base en la experiencia obtenida durante la participación en los talleres mencionados y en la actualización de la Canasta Básica de Alimentos (CBA) en varios de los países de la subregión. En su preparación han sido consideradas las sugerencias y comentarios de los compañeros centroamericanos que participaron en dichos talleres y en la actualización de la CBA en los diferentes países. A estas personas se les agradece la dedicación mostrada, lo que ha hecho posible que los procedimientos que aquí se ofrecen respondan a la realidad de la subregión.

El documento, además de la metodología propiamente dicha, se ha complementado con información sobre los requerimientos energéticos para la población centroamericana, con datos sobre el contenido de energía de los alimentos más usuales en las Canastas Básicas de Alimentos de los países de la subregión y con un glosario de los términos empleados en la metodología.

Es nuestro deseo que este esfuerzo sea de utilidad para los profesionales de distintas disciplinas responsables de la definición de la Canasta Básica de Alimentos, así como para los usuarios de la misma.

I. ANTECEDENTES EN CENTROAMERICA

A. DIETAS ADECUADAS DE COSTO MINIMO

En los años 1969-1970, el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) elaboró la serie de Dietas Adecuadas de Costo Mínimo (1-5) para los países del istmo centroamericano, tomando como base, los hallazgos sobre consumo de alimentos de la evaluación nutricional realizada en Centroamérica en los años 1965-1968 (6). Las dietas fueron presentadas por grupos de edad y sexo y para situaciones especiales de embarazo y lactancia; además fueron diferenciadas por área urbana y área rural.

En la elaboración de estas dietas se consideraron los alimentos más usuales y de menor precio, combinados de manera que cubrieran en su totalidad las recomendaciones dietéticas para cada grupo de edad. Posteriormente, las cifras incluidas fueron revisadas en algunos de los países y ajustadas a la disponibilidad real de los alimentos a nivel nacional.

Las Dietas Adecuadas de Costo Mínimo tuvieron como propósito servir de referencia para acciones de educación alimentaria-nutricional, definir necesidades alimentarias de grupos específicos de población y en la formulación de programas de asistencia alimentaria.

Cuando se iniciaron las actividades de planificación alimentaria-nutricional en la subregión, las Dietas Adecuadas de Costo Mínimo fueron utilizadas para calcular a nivel nacional las necesidades alimentarias, considerando la estructura de la población por edad y sexo, y haciendo una estimación de la proporción de embarazadas y de madres en lactancia.

En algunos países de la subregión se ha continuado la elaboración de estas dietas guías, principalmente como referencia para actividades de educación alimentaria-nutricional.

B. DEFINICION DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS (CBA)

En 1980, a solicitud de la Comisión Económica para América Latina (CEPAL), como parte del estudio de Pobreza y Grado de Satisfacción de Necesidades Básicas en el Istmo Centroamericano, el INCAP calculó una Canasta Básica de Alimentos (CBA) para cada país de la subregión (7). Para ello desarrolló una metodología con base en una unidad consumidora determinada como el varón adulto (8). La CBA calculada para cada uno de los países de la subregión fue utilizada como referencia para definir niveles de pobreza y de pobreza extrema, comparando el costo de la CBA con los ingresos de los hogares.

En esa ocasión el contenido de la CBA fue presentado como grupos de alimentos (cereales, carnes, grasas, etc) sin desagregarlos en alimentos específicos. Por lo que para calcular el costo de la CBA era preciso determinar primero el costo de cada grupo mediante el cálculo de un promedio ponderado de los precios de los productos incluidos en cada grupo.

En los años subsiguientes, en la mayoría de los países del istmo se modificó la metodología desarrollada en 1980; en vez del varón adulto se utilizó al individuo promedio de la población objetivo como unidad consumidora de referencia. Además, los grupos de alimentos fueron desagregados en alimentos específicos y en algunos casos se agregaron algunos alimentos gratificantes de uso común.

Considerando las modificaciones indicadas, el INCAP hizo una revisión de la metodología inicialmente propuesta (9). Posteriormente, ésta ha sido objeto de amplias discusiones en talleres multisectoriales en cuatro de los países de la subregión (10-13) y con algunas adaptaciones ha sido aplicada para actualizar el contenido de la CBA en la mayoría de los países centroamericanos.

II. CONCEPTO DE CANASTA BASICA DE ALIMENTOS

El término **Canasta Familiar** es ampliamente utilizado por diferentes instituciones, conceptualizado como el *conjunto de necesidades básicas de un hogar, expresado generalmente en forma de gasto monetario*. El hogar se considera como el *conjunto de personas emparentadas o no entre sí, que viven y comen juntas, y que a la vez son unidades de producción o ingresos y unidades de consumo* (14, 15).

La alimentación constituye un elemento importante de la canasta familiar, porque representa la primera de las necesidades básicas de los individuos. Se denomina **canasta familiar de alimentos** al *conjunto de productos alimenticios que habitualmente consume el grupo de personas que integran el hogar y que representa para una alta proporción de familias el rubro principal de su presupuesto* (16).

Ahora bien, en Centroamérica se ha conceptualizado la **Canasta Básica de Alimentos (CBA)** como el :

Conjunto de alimentos básicos, expresados en cantidades suficientes para satisfacer, POR LO MENOS, las necesidades de energía (calorías) y proteínas de una familia de referencia.

La CBA constituye un parámetro de referencia para la seguridad y planificación alimentarias. La CBA difiere de la canasta familiar de alimentos en que esta última representa

la demanda real de alimentos, mientras la CBA representa un **MINIMO ALIMENTARIO** para una población objetivo.

La elaboración de la CBA requiere considerar los siguientes aspectos:

- El patrón alimentario de la población objetivo, el cual refleja los hábitos en el consumo de alimentos y la contribución de los distintos alimentos al contenido nutricional de la dieta.
- El precio de los productos alimenticios, a manera de seleccionar los de menor precio, para que la CBA sea accesible a la mayoría de las familias.
- La capacidad nacional para poner a disposición de toda la población los alimentos de la CBA en las cantidades establecidas, preferentemente por medio de la producción interna.

La CBA está elaborada para una familia de referencia por lo que no debe aplicarse a una familia específica y mucho menos a un individuo en particular. Las necesidades alimentarias de una familia específica dependen del número y características de edad, sexo y actividad física de sus miembros y de situaciones especiales, como son el embarazo, la lactancia y condiciones patológicas particulares.

La CBA por ser un instrumento de aplicación global, y por representar un mínimo y no una dieta suficiente en todos los nutrientes, **NO DEBE SER UTILIZADA COMO INSTRUMENTO PARA EDUCACION ALIMENTARIA-NUTRICIONAL**, para ello deben elaborarse las Guías Alimentarias para grupos específicos de población.

III. METODOLOGIA PARA LA DEFINICION DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS

A. ASPECTOS GENERALES

En la definición de la CBA se toman en cuenta los siguientes aspectos:

- Necesidades nutricionales de la familia de referencia.
- El patrón alimentario de la población objetivo.
- La disponibilidad de alimentos básicos para consumo de la población objetivo.

1. Necesidades nutricionales de la familia de referencia

Uno de los propósitos de la CBA es contar con un parámetro de referencia de la demanda alimentaria familiar, no sólo desde el punto de vista económico sino también nutricional. De ahí, la importancia de calcular las necesidades nutricionales para la familia de referencia. Dada la aplicación de la CBA, estas necesidades se basan únicamente en los requerimientos energéticos o calóricos, puesto que los mismos reflejan en forma global el nivel alimentario.

Las necesidades de energía o calorías de un individuo corresponden a la cantidad de calorías alimentarias que requiere ingerir para compensar su gasto energético, cuando su tamaño y composición corporales y el grado de actividad física que desarrolla son compatibles con el mantenimiento de una buena salud (17).

Ahora bien, las necesidades de energía de la familia de referencia se pueden calcular de varias formas:

- a) De acuerdo a las necesidades energéticas de cada uno de los miembros de la familia de referencia.

Esta técnica requiere definir primero el número de miembros de la familia de referencia y sus características de edad, sexo, condiciones especiales de embarazo y lactancia. Luego, con base en los requerimientos energéticos diarios para cada individuo se calculan las necesidades energéticas de todo el grupo familiar.

EJEMPLO

Características de cada individuo	Requerimiento de energía Kcal
1 varón adulto	3100
1 mujer adulta*	2175
1 niño (a) de 1-2 años	1250
1 niño (a) de 5-6 años	1800
1 niño (a) de 10-11 años**	2125
1 adolescente de 14-17 años**	2450
TOTAL	12,900

* Se consideró que el 25% del tiempo está embarazada.

** Se consideró el promedio de los requerimientos para ambos sexos.

Las necesidades energéticas para la familia de referencia del ejemplo son de 12,900 Kcal diarias.

Una limitación en este procedimiento reside en la dificultad para definir la composición de la familia de referencia lo más cercano a la realidad.

- b) Estableciendo un número de unidades consumidoras para la familia de referencia, tomando como base al varón adulto.

En este caso se necesita definir previamente la composición por edad y sexo de la familia de referencia, como en el caso anterior. Luego, calcular las necesidades de energía de toda la familia con base en las características de sus miembros, tal como se explicó en el literal a. El total de las necesidades energéticas de la familia se divide entre los requerimientos del varón adulto (3100 Kcal) obteniendo así un número de equivalentes de un varón adulto, que corresponde al número de las unidades consumidoras.

EJEMPLO:

Tomando los valores del ejemplo anterior, las unidades consumidoras se calculan de la siguiente forma:

$$12900 \text{ Kcal} \div 3100 \text{ Kcal} = 4.16 \text{ unidades consumidoras.}$$

- c) Usando como unidad consumidora de referencia al individuo promedio de la población.

En este caso se calculan las necesidades energéticas de un individuo promedio de la población, según la composición por edad, sexo y el número de embarazadas o en lactancia esperadas en esa población. Para ello se necesita contar con la siguiente información:

- Tamaño de la población y distribución según edad y sexo. Además, proporción de mujeres embarazadas y amamantando, si posible distribuidas por intervalos de edad.
- El peso corporal medio de los adultos y el tipo de actividad principal que desarrollan, lo que permitiría ajustar los requerimientos de energía a la realidad de la población adulta. En su defecto se aplican las cifras recomendadas para grupos promedio con actividad moderada.
- Necesidades medias diarias de energía para mujeres y varones adultos, adolescentes y niños, aplicables a la población objetivo de la CBA.

En Centroamérica se está aplicando la última metodología y los procedimientos se explican con más detalle en el literal b de este capítulo.

2. Definición del patrón alimentario

La alimentación constituye un elemento esencial del bienestar de toda persona, el hombre no come sólo para nutrirse y mantener su salud, sino también porque el alimento representa un medio de placer. La alimentación, de la misma forma que los otros aspectos del bienestar, está condicionada por una serie de factores subjetivos.

La forma como una familia distribuye el gasto en la alimentación está determinada por su capacidad adquisitiva, por sus gustos y por la información y experiencias acumuladas. Pero en última instancia es el poder adquisitivo el factor que más influye en la calidad y cantidad de los alimentos adquiridos para consumo familiar (18, 19, 20).

Dentro de los límites de su capacidad adquisitiva las personas pueden adquirir una gama de combinaciones de alimentos, dependiendo de las cualidades de los productos y

de la percepción que de ellos se tenga, particularmente lo que respecta a valor económico y prestigio.

Las decisiones sobre adquisición, preparación y consumo de determinados alimentos por grupos de poblaciones, constituyen los hábitos alimentarios, los que generalmente están fuertemente arraigados y son resistentes al cambio (21).

El patrón alimentario se refiere a *los alimentos que consume la mayoría de la población en cantidades importantes dentro de su dieta*. El patrón alimentario es susceptible de modificaciones por situaciones de escasez y también por la intensiva publicidad orientada a modificar la percepción del consumidor.

La variedad de alimentos en la dieta es necesaria para la salud y la nutrición, pero también lo es como un elemento de identidad cultural de la población. De ahí, que en la elaboración de la CBA sea necesario tomar en cuenta el patrón alimentario de la población a la cual va dirigida.

Los datos sobre patrón alimentario pueden obtenerse de encuestas sobre consumo de alimentos, de encuestas de ingresos y gastos familiares, y en última instancia de datos sobre suministro nacional de alimentos. En el capítulo dedicado a la definición de la Canasta Básica de Alimentos se explica con más detalle la forma de determinar y usar el patrón alimentario.

3. Disponibilidad nacional de alimentos

Para seleccionar los alimentos de la CBA es conveniente analizar también la información sobre disponibilidad nacional de alimentos para consumo humano, principalmente de los productos básicos.

Los datos sobre disponibilidad de alimentos se obtienen de estadísticas agrícolas continuas, de comercio exterior y de cuentas nacionales específicas sobre determinados productos. En los países donde se elaboran, esta información puede obtenerse de las Hojas de Balance de Alimentos.

Al usar las cifras de disponibilidad de alimentos a nivel nacional, ha de tomarse en cuenta que no necesariamente representan la disponibilidad real para los grupos con mayor riesgo alimentario, ya que la distribución del suministro total nunca es equitativa. De ahí, la conveniencia de manejar esta información con cautela y como complementaria a la obtenida a nivel de los hogares mediante diverso tipo de encuestas.

B. CALCULO DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS

En Centroamérica se ha usado en los últimos años la metodología que se describe a continuación para actualizar el contenido de la CBA. Dicha metodología se fundamenta en definir en primera instancia una Dieta Básica Promedio (DBP), la cual posteriormente se multiplica por el tamaño de la familia de referencia para obtener el contenido de alimentos de la CBA.

La Dieta Básica Promedio se ha conceptualizado de la siguiente manera:

Conjunto de alimentos básicos, expresados en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades de energía y de proteínas per cápita de una población en referencia.

El procedimiento para calcular la Dieta Básica Promedio es el siguiente:

1. Cálculo de las necesidades energéticas del individuo promedio

El cálculo de las necesidades energéticas del individuo promedio se hace de la siguiente manera (Ver ejemplo en el Cuadro 1):

- Las proyecciones de población se agrupan en las categorías indicadas en el ejemplo. Se calcula el número de embarazadas y de mujeres en lactancia tomando en cuenta datos de estudios específicos o según el número de menores de un año (Ver Anexo A); estas cifras son substraídas del número total de mujeres en edad fértil (14 - 49 años).
- Se calcula la distribución porcentual (columna c) de la población, según los grupos identificados (columna b).
- Se listan los requerimientos energéticos (columna d) para cada grupo, recomendados para la población en referencia. En el ejemplo del Cuadro 1 se presentan los valores actualizados para la subregión centroamericana.
- Se calcula la contribución de cada grupo al requerimiento promedio (columna e) aplicando el requerimiento del grupo a la estructura porcentual:

$$e = (c \times d) \div 100$$

Donde:

e = contribución de cada grupo al requerimiento promedio

c = proporción porcentual de cada grupo

d = requerimiento de cada grupo

Finalmente, se suma la columna (e) obteniendo un promedio ponderado para toda la población. En las poblaciones centroamericanas se ha encontrado que esta cifra oscila alrededor de 2200 kilocalorías diarias. El valor obtenido es un promedio y de ninguna manera puede aplicarse a un individuo específico, ya que las necesidades energéticas particulares variarán según la edad, sexo, actividad física y otras condiciones especiales de cada persona.

2. Cálculo de la estructura energética de la Dieta Básica Promedio

En la definición de la Canasta Básica de Alimentos se ha conceptualizado la estructura de la dieta como:

La proporción con que cada alimento que integra la dieta contribuye al total de energía de la misma

La estructura de la Dieta Básica Promedio (DBP) se determina con base en la estructura del patrón de alimentos de la población objetivo. De acuerdo a la información disponible, este patrón puede obtenerse de encuestas sobre consumo familiar de alimentos, de la demanda de alimentos encontrada en las encuestas de hogares sobre ingresos y gastos, y de la disponibilidad u oferta de alimentos establecida a nivel nacional. En la definición del patrón de alimentos es conveniente considerar las tres fuentes de datos, ya que se complementan.

En las encuestas sobre consumo familiar, el patrón alimentario es determinado con base en la proporción de familias que consumen cada alimento, generalmente se incluyen los alimentos que son consumidos por más del 30% de las familias. A este criterio se agrega el de la contribución de cada alimento al contenido energético total de la dieta.

En este sentido, se ha decidido tomar en cuenta solamente aquellos alimentos que contribuyen con más del 1% al contenido total de calorías. En las últimas revisiones del contenido de la CBA en Centroamérica se ha estimado conveniente incluir también productos gratificantes (café, sal y otros), que usa la mayoría de las familias y que no necesariamente contribuyen al contenido de energía de la dieta, pero que si representan un gasto familiar.

En el caso de usar las encuestas de ingresos y gastos como referencia para definir el patrón alimentario, se seleccionan los alimentos consumidos por más del 30% de las familias y también aquellos que representan más del 1% del gasto familiar dedicado a la alimentación.

Es importante señalar, que la decisión sobre los alimentos que integrarán la CBA es un aspecto clave para los usos futuros que se le den al instrumento, es quizás el aspecto más delicado de definir en la elaboración de la CBA. Es por ello recomendable que esta decisión sea responsabilidad de un grupo interinstitucional, donde estén representados los usuarios de este instrumento.

Una vez definido el patrón alimentario que se tomará como referencia, se calcula la estructura real del mismo usando grupos de alimentos. Esto se hace determinando la contribución de cada alimento al contenido de energía de la dieta real (encuesta de consumo) o de la disponibilidad familiar de energía (encuesta de gastos), ver ejemplo en el Cuadro 2. Posteriormente, se determina la estructura de la DBP haciendo algunos ajustes a la estructura real ya establecida, procurando mejorar ligeramente la calidad de la dieta sin alterar los patrones alimentarios (ver Cuadro 3).

Cuando ya se ha definido la estructura de la DBP cada grupo de alimentos se desagrega en tres o cuatro productos, de manera que la DBP contenga un total de 25 a 30 productos (ver columnas a y b del Cuadro 4). Los alimentos que integrarán cada grupo se seleccionan entre los de mayor uso, según los criterios ya indicados. En algunos

casos conviene agrupar ciertos alimentos en un producto equivalente. Se recomienda utilizar el de mayor uso en la población, por ejemplo, en el caso de los productos lácteos todas las variedades de quesos pueden agruparse en una sola.

3. Cálculo de la dieta básica promedio (DBP)

En el Cuadro 4 se presenta la secuencia de las etapas para calcular la Dieta Básica Promedio (DBP), las que se explican a continuación.

a. Productos (Columna a)

Se listan los productos del patrón alimentario agrupados en categorías e incluyendo el nombre de cada uno de los grupos.

b. Estructura de la DBP (Columna b)

Para cada producto se anota a la par la proporción porcentual con la que contribuirá al contenido total de energía de la DBP, la cual se ha definido con anterioridad.

c. Contribución energética de cada grupo de alimentos (Columna c)

La contribución energética (c.e.), o sea el aporte de cada grupo de alimentos y de cada alimento en particular para alcanzar el requerimiento promedio de la población (columna c), se calcula con base en la estructura dietética propuesta (columna b), así:

$$c.e. = (e.d. \times r.e.p.) \div 100$$

Donde :

c.e. = *contribución energética*

e.d. = *estructura de la DBP*

r.e.p. = *requerimiento energético promedio*

EJEMPLOS:

La contribución energética de los lácteos en total y de la crema, usando como requerimiento promedio las 2200 Kcal, se calcula así:

productos lácteos	$(6.00 \times 2200) \div 100 = 132.00$ Kcal
crema rala	$(0.19 \times 2200) \div 100 = 4.18$ Kcal

De esta forma se procede con todos los alimentos que conforman la Dieta Básica Promedio. La suma de la columna (c) debe corresponder al requerimiento promedio calculado para la población de referencia, que para el ejemplo fue de 2200 Kcal.

d. Contenido energético de cada alimento (Columna d)

Para calcular las cantidades de alimentos que integrarán la DBP se necesita conocer el contenido de energía de los alimentos incluidos en cada uno de los grupos. Estos valores se encuentran en las **Tablas de Composición de Alimentos**. Para Centroamérica se ha usado la base de datos sobre composición de alimentos disponible en el INCAP. Para aplicar correctamente los valores es importante identificar apropiadamente cada alimento.

En este aspecto hay que mencionar que las tablas de composición de alimentos generalmente se refieren a 100 gramos de alimento neto, es decir sin desperdicios o partes no comestibles (huesos, semillas, cáscaras y otros), las cuales se desechan a nivel del hogar. De ahí, que antes de aplicar estos valores, si no están corregidos, es necesario ajustarlos a cifras que correspondan a los alimentos tal y como se compran. En el Anexo B se presenta el contenido energético de los principales alimentos utilizados en la CBA. En varios países de Centroamérica, los valores corresponden a 100 gramos brutos de alimento, o sea como se compran.

En la columna (d) del Cuadro 4 se lista el contenido energético para 100 gramos brutos de cada alimento incluido en la columna (a) .

e. Cálculo de las cantidades de cada alimento.

La cantidad de cada alimento (c.a.i.) de la DBP se calcula partiendo de la contribución energética del alimento (c.e.) y del valor de energía en 100 gramos (v.e.), de la siguiente manera :

$$c.a.i. = (c.e. \times 100) \div v.a.$$

Donde :

c.a.i. = cantidad de alimento en DBP (gramos)

c.e. = contribución energética (Kcal)

En el Cuadro 4 las cantidades de alimentos de la DBP (columna e) han sido calculadas con base en los datos de las columnas (c) y (d).

$$e = (c \times 100) \div d$$

EJEMPLOS :

$$\begin{aligned} \text{cantidad de crema rala} &= (4.18 \times 100) \div 204 = 2.05 \text{ gramos.} \\ \text{cantidad de cuajada} &= (9.90 \times 100) \div 236 = 4.19 \text{ gramos.} \end{aligned}$$

De la misma forma se calculan las cantidades para cada uno de los alimentos, obteniéndose así la Dieta Básica Promedio (columna e), o sea la que corresponde al individuo promedio de la población en referencia.

4. Cálculo de la Canasta Básica de Alimentos

Una vez obtenida la DBP se procede a calcular la CBA de acuerdo al número de personas de la familia de referencia, de la manera siguiente:

$$c.a.f. = c.a.i. \times n$$

Donde :

c.a.f. = cantidad de alimento en la CBA (familia)

c.a.i. = cantidad de alimento en la DBP (individuo)

n = número de miembros de la familia de referencia

En el Cuadro 4 el cálculo se hizo de la forma siguiente:

$$f = (n \times d).$$

EJEMPLOS:

$$\begin{aligned} \text{crema rala en la CBA} &= 5 \times 2.05 = 10 \text{ gramos} \\ \text{cuajada en la CBA} &= 5 \times 4.19 = 21 \text{ gramos} \end{aligned}$$

De la misma forma se procede con todos los alimentos, obteniéndose así las cantidades de la columna (f) que se refieren a las cantidades diarias de alimentos de la CBA expresadas en gramos brutos.

Las cantidades de la CBA pueden ser presentadas en cantidades semanales y en medidas comunes, tal como son adquiridas por las familias, de manera que las cifras sean útiles y de fácil aplicación (ver ejemplo en el Cuadro 5).

IV. COSTO DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS

En la mayoría de las aplicaciones de la CBA se requiere calcular su costo, sea diario o semanal. A continuación se explica la metodología que se recomienda para ello.

A. FUENTE DE DATOS SOBRE PRECIOS

Uno de los problemas que frecuentemente hemos encontrado en Centroamérica es la decisión sobre la fuente de precios de alimentos, pues en cada país existen varias instituciones gubernamentales que recolectan este tipo de datos con diferentes metodologías. Por otra parte, en casi todos los casos la información corresponde a las principales ciudades y se refiere a medidas comunes completas (libras, unidades, docenas, kilos, etc.), cuando la población de mayor riesgo generalmente suele comprar en fracciones de unidades, o sea en pequeñas cantidades, lo que obviamente repercute en el precio por unidad.

En todo caso, es conveniente que los usuarios de la CBA y los proveedores de datos sobre precios definan los valores que serán tomados como referencia para calcular en forma oficial el costo de la CBA. Esto es de suma importancia porque el costo de la CBA es utilizado frecuentemente para elaborar varios indicadores sociales y de su valor dependerá una serie de futuras decisiones. Cuando se determine el costo de la CBA conviene aclarar la procedencia de los precios utilizados.

B. CALCULO DEL COSTO DE LA CBA

1. Cálculo del precio de 100 gramos de alimento

Para facilitar el cálculo del costo de la CBA y sobre todo su actualización continua, es conveniente elaborar un programa de cómputo que permita mantener mensualmente actualizado el precio de 100 gramos de cada uno de los alimentos incluidos en la CBA.

Para calcular el precio de 100 gramos de alimento hay que tomar en cuenta el peso en gramos y el precio de las medidas usuales de compra. Ello requiere definir previamente el peso en gramos de las medidas de compra y de las unidades de algunos alimentos (huevos, frutas, panes, tortillas, etc.). Esta es una tarea bastante laboriosa, sobre todo cuando para un sólo producto hay varios tamaños o medidas comunes de compra.

De ser posible, convendría utilizar mas bien los precios al menudeo, como suele comprar la mayoría de la población de bajos recursos, pues el costo por unidad resulta mayor cuando se compra en pequeñas cantidades. En el Cuadro 6 se presenta, para algunos alimentos usados en Centroamérica, la forma de calcular el costo de 100 gramos de cada alimento.

2. Cálculo del precio de las cantidades de alimentos de la CBA

Con base en los precios de 100 gramos de alimentos resulta fácil calcular el costo de las cantidades de alimentos de la CBA. En el Cuadro 7 se presenta un ejemplo del cálculo del costo de la CBA. De acuerdo a los intereses de los usuarios de la CBA, el costo de la misma puede presentarse diario, semanal o mensualmente.

V. USOS Y LIMITACIONES DE LA CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS

La Canasta Básica de Alimentos ha sido usada para diferentes propósitos, entre ellos se encuentran los siguientes:

A. ESTIMACION DE LAS NECESIDADES ALIMENTARIAS NACIONALES

La estimación de las necesidades alimentarias a nivel nacional puede hacerse a partir de la DBP y del número total de habitantes en un período dado. Las cifras corresponden al mínimo con que debería de disponer una población para cubrir teóricamente sus necesidades alimentarias. Esta aplicación tiene algunas limitaciones que hay que considerar:

- Las cifras corresponden a un promedio por lo que no toman en cuenta las necesidades específicas de ciertos grupos de población, que por el tipo de actividad física o su estado de salud, tienen mayores requerimientos nutricionales.
- Las cifras no toman en cuenta las pérdidas postcosecha (almacenamiento, transporte y otros) de los alimentos y en general las del manejo de los productos antes de llegar al hogar. Las cifras podrían ajustarse usando valores sobre pérdidas, obtenidos de estudios realizados en la subregión o en cada país.
- Por otra parte, la distribución de los alimentos dentro de una población no es equitativa, sobre todo en aquellos productos de mayor precio. Las necesidades de alimentos calculadas con base en la CBA o la DBP corresponden a un mínimo y en algunos grupos la demanda de ciertos productos puede ser mayor.

Es decir, que las necesidades reales son mayores que las estimadas con este procedimiento; además, esta subestimación no es igual para todos los productos. Se sugiere por lo tanto, que las cifras obtenidas sean ajustadas agregándoles un 15%, a manera de que cubran a la mayoría de la población (21).

Una consideración más sobre este aspecto es que las necesidades alimentarias así calculadas, representan una demanda biológica, que no corresponde necesariamente a la demanda real actual determinada por la capacidad adquisitiva de la población, sea mediante su participación en el sistema de mercado o en la producción interna de alimentos para autoconsumo. De ahí, que convenga llamar a estos valores necesidades alimentario-nutricionales.

B. ESTIMACION DE LA BRECHA ALIMENTARIA

Se puede calcular brechas de la disponibilidad de alimentos a nivel nacional, si se comparan las cifras de necesidades alimentarias con las de disponibilidad que ofrecen las Hojas de Balance. En este caso, la brecha que se obtiene difiere de la obtenida al comparar la demanda real con la disponibilidad de alimentos, pues en este caso se trata de un déficit alimentario-nutricional.

Los datos anteriores son útiles para la definición de políticas relacionadas con el acceso de la población a los alimentos y con el suministro a nivel nacional.

C. POLITICAS SALARIALES, DE PRECIOS Y OTRAS

El costo de la CBA ha sido utilizado como referencia para la fijación de tarifas salariales a nivel rural y urbano. Así también, para la formulación de políticas sobre precios de productos básicos, políticas sobre subsidios, programas de asistencia alimentaria y otros.

D. ELABORACION DE INDICADORES SOCIALES

El costo de la CBA, sólo o relacionado con el nivel salarial o de ingreso, constituye un indicador de importancia social, pues permite conocer el efecto de algunas medidas de política o de algunos programas específicos sobre la accesibilidad de la población hacia la satisfacción de la principal de sus necesidades básicas.

El costo de la CBA ha sido usado como referencia para determinar índices de pobreza, considerándose como extrema pobreza cuando el nivel de ingreso no satisface el costo de la CBA y como pobreza cuando no cubre el doble del costo de la CBA.

VI. REFERENCIAS

1. Flores, M, M.T. Menchú, M.Y. Lara y M. Béhar. Dieta Adecuada de Costo Mínimo para la República de Costa Rica. Guatemala, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, 1970. 30 p.
2. Flores, M, M.T. Menchú, M.Y. Lara y M. Béhar. Dieta Adecuada para la República de El Salvador. Guatemala, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, 1969. 30 p.
3. Flores, M, M.T. Menchú, M.Y. Lara y M. Béhar. Dieta Adecuada de Costo Mínimo para Guatemala. Guatemala, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, 1969. 20 p.
4. Flores, M, M.T. Menchú, M.Y. Lara y M. Béhar. Dieta Adecuada de Costo Mínimo para Honduras. Guatemala, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, 1969. 25 p.
5. Flores, M, M.T. Menchú, M.Y. Lara y M. Béhar. Dieta Adecuada de Costo Mínimo para Nicaragua. Guatemala, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, 1969. 22 p.
6. INCAP/CDC. Nutritional Evaluation of the Population of Central America and Panama. Regional Summary. Washington, D.C. 1972. DHEW Publicación No. (HSM) 72-8120.
7. CEPAL. Istmo Centroamericano. Los Sistemas Alimentarios de la Canasta Básica. México, marzo de 1981. 100 p.
8. Flores, M. y V.W. Bent. Canasta Familiar de Alimentos. Definición y Metodología. En: Arch. Latinoamer. Nutr., 30(1): 58-62, 1980.
9. Menchú, M.T. Metodologías Usadas para el Cálculo de Necesidades Alimentarias para grupos de Población. Guatemala, INCAP, 1989. 54 p.
10. Nicaragua. Programa Alimentario Nicaraguense (PAN). Términos de referencia del Seminario Nacional sobre Canasta de Alimentos. Managua, 1-3 de marzo de 1988. 17 p.
11. Guatemala. Programa de Seguridad Alimentaria. Programa del Seminario-Taller sobre Canasta Básica de Alimentos. Guatemala, 21-22 noviembre, 1988. 2 p.

12. Honduras. SECPLAN. Informe de la Jornada de Trabajo sobre Definición y Utilidad de la Canasta Básica de Alimentos. Tegucigalpa, 24-25 de abril, 1991. 12 p.
13. El Salvador. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Informe del Taller: Actualización de la Canasta Básica de Alimentos. San Salvador, 10-11 de abril de 1991. 13 p.
14. FAO. Aplicación de las Encuestas por Hogares al Acopio de Estadísticas de Alimentación y Agricultura. Roma, FAO, 1984. p. 37.
15. Alonso-Rivas, J. Decisiones familiares y comportamiento individual. En: El Comportamiento del Consumidor. Una Aproximación Teórica con Principios Empíricos. Madrid, Instituto Nacional del Consumo, 1983. p. 123-137.
16. Jonsson, V. The Socio-economic causes of hunger. In: Food as a Human Right. A. Eide, W.B. Eide; s. Gronatilake, J. Gussow and Omawale, (Eds.) Japan, The United Nations University, 1984 p. 22-36.
17. Organización Mundial de la Salud. Necesidades de Energía y Proteínas. Informe de una Reunión de Consultores Conjunta FAO/OMS/UNU de Expertos. Ginebra, 1985, 220 p. (OMS, Serie de Informes Técnicos No. 724).
18. The World Bank. Poverty and Hunger. Issues and Options for Food Security in Developing Countries. Washington, D.C., the World Bank, 1986.
19. Ferguson, C.E. Temas en la demanda del consumidor. En: Teoría Microeconómica. Bogotá, Colombia, Fondo de Cultura Económica, 1978.
20. Downey, G. Review and assessment of food and nutrition policies. In: Food, Health and the Consumer. A Report from the FASTR Programme of the Commission of the European Communities. T.R. Comley, G.. Downey and D. O'beine (Eds.). England, Elsevier Applied Science Publishers Ltd, 1987.
21. FAO. Estrategias Alimentarias y Nutricionales en el Desarrollo Social. Noveno Informe del Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Nutrición. Roma, 1976.

VII. CUADROS

CUADRO 1

EJEMPLO DEL CALCULO DE LAS NECESIDADES ENERGETICAS PER CAPITA

Edad	Población absoluta	Estructura (%)	Requerimiento de energía (Kcal)	Contribución energética (Kcal)
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)
AMBOS SEXOS				
< 1 año	114,819	2.21		
1 - 2 años	303,483	5.83	1,250	72.88
3 - 4 años	372,869	7.17	1,550	111.14
5 - 6 años	309,321	5.95	1,800	107.10
VARONES				
7 - 9 años	231,200	4.44	2,100	93.24
10 - 11 años	152,376	2.93	2,250	65.93
12 - 13 años	148,374	2.85	2,400	68.40
14 - 17 años	224,460	5.09	2,725	138.70
18 - 64 años	1051905	20.22	3,100	626.82
> de 64 años	135,544	2.61	2,200	57.42
MUJERES				
7 - 9 años	222,402	4.27	1,800	76.86
10 - 11 años	146,832	2.82	2,000	56.40
12 - 13 años	143,867	2.77	2,100	58.17
14 - 17 años	170,231	3.27	2,300	71.94
18 - 64 años	1,030,414	19.81	2,100	416.01
> de 64 años	163,047	3.13	1,850	57.91
EMBARAZADAS				
14 - 17 años	48,688	0.94	2,485	23.36
18 - 49 años	77,613	1.49	2,385	35.54
NODRIZAS				
14 - 17 años	44,262	0.85	2,700	22.95
18 - 49 años	70,557	1.36	2,600	35.36
TOTAL	5,302,764	100.01		2,196.13

CUADRO 2

EJEMPLO DE DETERMINACION DE LA ESTRUCTURA DE UNA DIETA

Productos	Cantidad en la dieta gramos netos	Contenido de energía en 100g.(Kcal)	Contribución energética del alim.(Kcal)	Estructura de la dieta %
LACTEOS				
crema rala	10	204	20.40	1.09
leche fluida	30	65	19.50	1.04
leche polvo ínt.	40	485	194.00	10.39
queso fresco	60	207	124.20	6.65
HUEVOS				
de gallina	25	148	37.00	1.98
CARNES				
pollo s/plumas	10	170	17.00	0.91
cerdo costilla	5	270	13.50	0.72
res posta	15	244	36.60	1.96
LEGUMINOSAS				
frijol rojo	50	344	172.00	9.21
CEREALES				
arroz	25	364	91.00	4.88
tortilla de maíz	300	204	612.00	32.79
pastas	5	343	17.15	0.92
pan dulce	15	366	54.90	2.94
pan francés	10	330	33.00	1.77
AZUCARES				
azúcar blanca	40	384	153.60	8.23
GRASAS				
aceite vegetal	20	884	176.80	9.47
VERDURAS				
cebolla cabeza	5	45	2.25	0.12
repollo	10	28	2.80	0.15
tomate	15	21	3.15	0.17
papas	10	75	7.50	0.40
FRUTAS				
naranjas	25	42	10.50	0.56
bananos	20	97	19.40	1.04
plátanos	15	122	8.30	0.98
MISCELANEOS				
gaseosas	10	31	3.10	0.17
sopa deshidratada	4	383	15.32	0.82
café	5			
sal	5			
TOTAL			1854.97	

CUADRO 3

EJEMPLO DE LA ESTRUCTURA DE UNA DIETA BASICA PROMEDIO

Alimentos	Contenido energético total Kcal	Estructura de la dieta real (%)	Estructura propuesta en la DBP (%)
Productos lácteos	161	8.77	8.0
Huevos	29	1.58	1.5
Carnes	136	7.41	7.0
Frijoles	182	9.92	10.0
Cereales	855	46.59	47.0
Azúcares	121	6.59	7.0
Grasas	198	10.79	11.0
Verduras ¹	46	2.51	3.0
Frutas ²	72	3.92	4.3
Otros productos ³	35	1.91	1.2
TOTAL	1,835	100.00	100.0

1 Incluye también raíces y papas.

2 Incluye también bananos y plátanos.

3 Incluye bebidas y alimentos procesados.

CUADRO 4

EJEMPLO DEL CALCULO DE LA DIETA BASICA PROMEDIO Y DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS

Productos	Estructura energética dieta (%)	Contribución energética de alim. (Kcal)	Contenido energético en 100 g (Kcal)	D.B.P. Cantidad persona/día gramos	C.B.A. Cantidad familia/día gramos
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
LACTEOS	6.00	132.00			
crema rala	0.50	11.00	204	5.39	27
leche fluida	1.00	22.00	65	33.85	169
leche polvo	1.50	33.00	485	6.80	34
queso fresco	3.00	66.00	207	31.88	159
HUEVOS	3.00	66.00			
de gallina	3.00	66.00	132	50.00	250
CARNES	3.00	66.00			
pollo limpio	1.00	22.00	114	19.30	96
cerdo/cost.	0.50	11.00	213	5.16	26
res posta	1.50	33.00	244	13.52	68
FRIJOLES	7.00	154.00			
rojos	7.00	154.00	344	44.77	224
CEREALES	57.00	1254.00			
arroz	5.00	110.00	364	30.22	151
maíz-tortilla	43.00	946.00	204	403.73	2319
pastas	3.00	66.00	343	19.24	96
pan dulce	3.00	66.00	366	18.03	90
pan francés	3.00	66.00	330	20.00	100
AZUCARES	8.00	176.00			
azúcar blanca	8.00	176.00	384	45.83	229
GRASAS	9.00	198.00			
aceite veg.	9.00	198.00	884	22.40	112
VERDURAS	3.00	66.00			
cebolla	0.30	6.60	38	17.37	87
repollo	0.50	11.00	24	45.83	229
tomate	0.70	15.40	21	73.33	367
papas	1.50	33.00	65	50.77	254
FRUTAS	2.50	55.00			
naranja	0.30	6.60	25	26.40	132
bananos	1.00	22.00	68	32.35	162
plátanos	1.20	26.40	87	30.34	152
OTROS	2.00	44.00			
gaseosas	1.50	33.00	31	106.45	532
sopas deshid.	0.50	11.00	384	2.86	14
café	0.00	0.00	0	7.00	35
sal	0.00	0.00	0	10.00	50
TOTAL	100.00	2211.00			

Tamaño de la familia = 5 personas

CUADRO 5

EJEMPLO DE EXPRESION DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS EN MEDIDAS USUALES

Productos	CBA diaria gramos	CBA semanal gramos	Medidas comunes unidades	Gramos por unidad	CBA semanal medidas	CBA mensual medidas
LACTEOS						
crema rala	27	189	botella	700	0.27	1.08
leche fluida	169	1183	litro*	960	1.23	4.93
leche polvo	34	238	libra	460	0.52	2.07
queso fresco	159	1113	libra	460	2.42	9.68
HUEVOS						
de gallina	250	1750	libra	460	3.80	15.22
CARNES						
pollo limpio	96	672	libra	460	1.46	5.84
cerdo/cost.	26	182	libra	460	0.40	1.58
res posta	68	476	libra	460	1.03	4.14
FRIJOLES						
rojos	224	1568	libra	460	3.41	13.63
CEREALES						
arroz	151	1057	libra	460	2.30	9.19
maz-tortilla	2319	16233	unidad	40	405.83	1623.30
pastas	96	672	libra	460	1.46	5.84
pan dulce	90	630	unidad	30	21.00	84.00
pan francés	100	700	unidad	30	23.33	93.33
AZUCARES						
azúcar blanca	229	1603	libra	460	3.48	13.94
GRASAS						
aceite veg.	112	784	litro	950	0.83	3.30
VERDURAS						
cebolla	87	609	libra	460	1.32	5.30
repollo	229	1603	libra	460	3.48	13.94
tomate	367	2569	libra	460	5.58	22.34
papas	254	1778	libra	460	3.87	15.46
FRUTAS						
naranja	132	924	libra	460	2.01	8.03
bananos	162	1134	libra	460	2.47	9.86
plátanos	152	1064	libra	460	2.31	9.25
OTROS						
gaseosas	532	3724	litro	1000	3.72	14.90
sopas deshid.	14	98	sobre	60	1.63	6.53
café	35	245	libra	460	0.53	2.13
sal	50	350	libra	460	0.76	3.04

* Equivale a 16 onzas.

CUADRO 6

EJEMPLO DEL CALCULO DEL COSTO DE 100 GRAMOS DE ALIMENTO

Productos	Medidas comunes unidades	Gramos por unidad (a)	Precio por unidad Pesos (b)	Precio de 100 gramos Pesos (b/a x 100)
LACTEOS				
crema rala,	botella	700	10.50	1.50
leche fluida	litro*	960	2.50	0.26
leche polvo	libra	460	12.30	2.67
queso fresco	libra	460	7.50	1.63
HUEVOS				
de gallina	libra	460	0.40	0.09
CARNES				
pollo limpio	libra	460	4.50	0.98
cerdo/cost.	libra	460	7.50	1.63
res posta	libra	460	8.50	1.85
FRIJOLES				
rojos	libra	460	1.50	0.33
CEREALES				
arroz	libra	460	1.75	0.33
maíz-tortilla	unidad	40	0.10	0.25
pastas	libra	460	3.75	0.82
pan dulce	unidad	30	0.15	0.50
pan francés	unidad	30	0.15	0.50
AZUCARES				
azúcar blanca	libra	460	1.25	0.27
GRASAS				
aceite veg.	litro	950	8.50	0.89
VERDURAS				
cebolla	libra	460	1.25	0.27
repollo	libra	460	0.60	0.13
tomate	libra	460	1.30	0.28
papas	libra	460	1.40	0.30
FRUTAS				
naranja	libra	460	1.20	0.26
bananos	libra	460	1.00	0.22
plátanos	libra	460	1.50	0.33
OTROS				
gaseosas	litro	1000	2.50	0.25
sopas deshid.	sobre	60	2.60	4.33
café	libra	460	8.00	1.74
sal	libra	460	0.40	0.09

* Equivale a 16 onzas

Revisión Metodología CBA. M.T.Menchú 3/92

CUADRO 7

EJEMPLO DEL CALCULO DEL COSTO DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS

Productos	Precio de 100 gramos Pesos (a)	CBA diaria gramos (b)	Costo CBA diaria Pesos (a/100 x b)	CBA semanal gramos (d)	Costo CBA semanal Pesos (a/100 x d)
LACTEOS					
crema rala	1.50	27	0.41	189	2.84
leche fluida	0.26	169	0.44	1183	3.08
leche polvo	2.67	34	0.91	238	6.35
queso fresco	1.63	159	2.59	1113	18.14
HUEVOS					
de gallina	0.09	250	0.23	1750	1.58
CARNES					
pollo limpio	0.98	96	0.94	672	6.59
cerdo/cost.	1.63	26	0.42	182	2.97
res posta	1.85	68	1.26	476	8.81
FRIJOLES					
rojos	0.33	224	0.74	1568	5.17
CEREALES					
arroz	0.38	151	0.57	1057	4.02
maíz-tortilla	0.25	2319	5.80	16233	40.58
pastas	0.82	96	0.79	672	5.51
pan dulce	0.50	90	0.45	630	3.15
pan francés	0.50	100	0.50	700	3.50
AZUCARES					
azúcar blanca	0.27	229	0.62	1603	4.33
GRASAS					
aceite veg.	0.89	112	1.00	784	6.98
VERDURAS					
cebolla	0.27	87	0.23	609	1.64
repollo	0.13	229	0.30	1603	2.08
tomate	0.28	367	1.03	2569	7.19
papas	0.30	254	0.76	1778	5.33
FRUTAS					
naranja	0.26	132	0.34	924	2.40
bananos	0.22	162	0.36	1134	2.49
plátanos	0.33	152	0.50	1064	3.51
OTROS					
gaseosas	0.25	532	1.33	3724	9.31
sopas deshid.	4.33	14	0.61	98	4.24
café	1.74	35	0.61	245	4.26
sal	0.09	50	0.05	350	0.32
TOTAL			23.77		166.38

Revisión Metodología CBA. M.T.Menchú 3/92

VIII. ANEXOS

ANEXO A

SUGERENCIAS PARA CALCULAR EL NUMERO DE MUJERES EMBARAZADAS O EN LACTANCIA

A. EMBARAZADAS

Cuando no se dispone de datos recientes sobre tasas de fecundidad, una forma de estimar el número de embarazadas es usar la cifra de población menor de un año más un 10%.

Ejemplo:

Población menor de 1 año = 200,000
Número de embarazadas = 220,000

Para estimar el número de embarazadas por grupo de edad se puede usar información de encuestas demográficas o materno-infantiles, o en último caso datos de la atención prenatal, para conocer la distribución de embarazadas por intervalos de edad.

Ejemplo:

<i>Edad (años)</i>	<i>% Embarazadas</i>	<i>No. de Embarazadas</i>
<i>< 18 años</i>	<i>10</i>	<i>22,000</i>
<i>18 - 29 años</i>	<i>50</i>	<i>110,000</i>
<i>> 29 años</i>	<i>40</i>	<i>88,000</i>
	<hr/> <i>100</i>	<hr/> <i>220,000</i>

B. MUJERES DANDO LACTANCIA

La proporción de mujeres en lactancia puede obtenerse de estudios específicos sobre prevalencia de la lactancia, o en su defecto puede estimarse con base en el número de niños menores de un año.

Ejemplo:

<i>Número de < 1 año</i>	=	220,00
<i>Número de mujeres en lactancia</i>	=	200,00

Esto es válido para la estimación de los requerimientos energéticos medios de una población, porque a los niños menores de un año no se les toma en cuenta en el cálculo de este promedio ponderado, ya que sus necesidades están consideradas en los requerimientos de las mujeres en lactancia.

La distribución de las mujeres en lactancia según intervalos de edad puede estimarse usando, si no hay datos más reales, la misma proporción aplicada en el caso de embarazadas.

Finalmente, el número de mujeres embarazadas y en lactancia se resta del número total de mujeres comprendidas entre las edades de 14 a 49 años.

ANEXO B

CONTENIDO DE ENERGIA, PROTEINAS, GRASAS Y CARBOHIDRATOS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA CANASTA BASICA DE EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS Y PANAMA

(En 100 gramos como se compra)

Código	PRODUCTOS	Energía Kcal.	Proteína gramos	Grasas gramos	Carbohidr. gramos
	LACTEOS				
002	crema rala	204	2.9	20.0	4.0
012	cuajada	236	18.7	15.4	5.4
005	leche fluida	65	3.3	3.5	5.2
007	leche en polvo íntegra	485	26.1	25.1	38.6
006	leche en polvo descremada	349	35.0	1.0	49.2
017	queso fresco semidescremada	207	20.6	12.4	2.7
027	queso amarillo (kraft)	398	25.0	32.2	2.1
028	queso blanco (Panamá)	276	17.1	21.3	4.5
	HUEVOS				
030	de gallina	132	10.1	8.7	2.4
	CARNES				
045	cerdo posta o tajo	270	13.1	23.7	0.0
	cerdo con hueso	213	10.3	18.7	0.0
074	pollo sin plumas	114	12.2	6.8	0.0
082	res posta o tajo	244	18.7	18.2	0.0
	res con hueso	156	12.0	11.6	0.0
149	salchicha	273	15.4	19.6	7.8
128	pescado fresco	76	16.2	0.8	0.0
	LEGUMINOSAS				
204	frijol rojo	344	23.2	2.2	60.3
202	frijol negro	343	22.7	1.6	61.6
178	lentejas	340	23.7	1.3	60.7
204	porotos	344	23.2	2.2	

Código	PRODUCTOS	Energía Kcal.	Proteína gramos	Grasas gramos	Carboh. gramos
	CEREALES				
485	arroz	364	7.2	0.6	79.7
566	crema de arroz (Panamá)	351	6.4	0.6	80.0
534	pan francés (ELS)	330	110.5	0.4	67.9
535	pan francés (GUA)	298	10.3	1.2	59.7
536	pan francés (HON)	357	12.1	4.7	65.1
506	pan francés (PAN)	307	9.3	0.7	64.4
527	pan dulce (ELS)	366	4.6	5.8	72.5
528	pan dulce (GUA)	438	6.2	17.2	65.2
529	pan dulce (HON)	257	9.1	4.3	44.7
569	pan dulce (PAN)	257	9.1	4.3	44.7
496	maíz blanco grano seco	361	9.4	4.3	74.4
549	tortilla de maíz con cal	204	5.4	1.0	44.9
	AZUCARES				
574	azúcar blanca	384	0.0	0.0	99.1
	GRASAS				
596	aceite vegetal toda clase	884	0.0	100.0	0.0
598	manteca vegetal	871	0.0	98.5	0.0
600	mantequilla	743	1.0	84.0	0.0
602	margarina	753	0.5	85.0	0.0
	MISCELANEOS				
667	gaseosas o sodas	31	0.0	0.0	8.0
319	salsa de tomate	98	2.0	0.4	24.5
324	pasta de tomate	82	3.4	0.4	18.6
698	sopa pollo con fideo deshidr.	383	14.5	10.0	58.1

Código	PRODUCTOS	Energía Kcal.	Proteína gramos	Grasas gramos	Carboh. gramos
	FRUTAS				
389	naranja dulce	25	0.5	0.1	6.3
455	banano maduro	68	0.8	0.1	17.9
457	plátano maduro	87	0.7	0.2	22.9
331	piña	21	0.2	0.1	5.5
395	papaya	21	0.3	0.1	5.4
403	sandía	11	0.3	0.1	2.7
	VERDURAS *				
303	ají o chile dulce	29	0.7	0.5	6.3
232	cebolla cabeza	38	1.2	0.2	8.1
241	chayote, patate o güisquil	26	0.7	0.2	6.4
232	repollo	24	1.5	0.2	5.3
292	tomate	21	0.8	0.3	4.6
298	zanahoria	33	0.7	0.1	7.6
475	papas	62	1.5	0.1	14.7
471	ñame	85	1.7	0.2	20.7
478	yuca	121	0.7	0.2	30.7
456	guineo verde	59	0.8	0.1	15.5

* Se han incluido los productos considerados como verduras.

Fuente: Base de datos sobre composición de alimentos del INCAP.

ANEXO C

G L O S A R I O

1. **Nutrición.** Conjunto de procesos mediante los que un organismo vivo toma y transforma las sustancias (nutrientes) que necesita para su desarrollo, crecimiento, mantenimiento y funcionamiento normal.

Ciencia que estudia las reacciones del organismo frente a la ingesta de alimentos, las variaciones dietéticas y factores patológicos.
2. **Alimento.** Material que provee a un organismo las sustancias que requiere para satisfacer necesidades de mantenimiento, desarrollo, trabajo y restauración de tejidos corporales. Además, constituye un medio de placer y de bienestar.
3. **Alimentación humana.** Acciones orientadas al abastecimiento, distribución, preparación y consumo de alimentos.
4. **Dieta.** Tipo y cantidades de alimentos que ingiere o consume un individuo o grupo de población.
5. **Requerimientos nutricionales.** Cantidades mínimas de nutrientes necesarios para el mantenimiento y funcionamiento normales de un organismo vivo.
6. **Recomendaciones Dietéticas Diarias.** Cantidades de nutrientes que se recomienda a una población ingerir, para asegurar condiciones nutricionales adecuadas a la mayoría de los individuos sanos. Conllevan un margen de seguridad para cubrir a grupos de población y no deben ser aplicadas a casos individuales.
7. **Hábitos alimentarios.** Modalidades de elección, preparación y consumo de alimentos por un individuo o un grupo, como respuesta a influencias fisiológicas, psicológicas, culturales y sociales.
8. **Patrones alimentarios.** Marco de referencia del consumo de alimentos de un grupo poblacional, que refleja el tipo y cantidades de alimentos usualmente consumidos por la mayoría de individuos en un período determinado. Refleja aspectos culturales y del contexto, de manera que pueden ser modificados por circunstancias tales como cambios en los precios, la escasez, la información, la publicidad, las creencias y otros.
9. **Alimentos básicos.** Alimentos de consumo habitual que proporcionan a la colectividad una parte importante de su ingesta energética total (calorías).

10. **Dieta Básica Promedio.** Conjunto de alimentos básicos, expresados en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades de energía y proteínas *per cápita* de una población de referencia.
11. **Dieta Adecuada de Costo Mínimo.** Conjunto de alimentos de uso común combinados para satisfacer todas las necesidades nutricionales medias de un grupo determinado de población.
12. **Estructura energética de la dieta.** Contribución porcentual de cada grupo de alimentos (o alimentos) al contenido total de energía (calorías) de una dieta.
13. **Canasta familiar.** Conjunto de bienes y servicios esenciales para satisfacer las necesidades básicas para el bienestar de todos los miembros de la familia: salud, alimentación, vivienda, vestuario, educación, transporte y recreación.
14. **Canasta familiar de alimentos.** Conjunto de alimentos que usualmente adquieren las familias para su consumo, de acuerdo a su patrón cultural, su capacidad adquisitiva, y la disponibilidad local de alimentos.