

COMISION ECONOMICA PARA AMERICA LATINA

PROVISIONAL
CEPAL/MEX/PPC/49
31 de marzo de 1980

CANASTA FAMILIAR DE ALIMENTOS PARA EL LSTMO CENTROAMERICANO.
DEFINICION Y METODOLOGIA



900035818 - BIBLIOTECA CEPAL

13 ANN 1981

INDICE

	<u>Página</u>
Presentación	1
I. Definición y metodología de la Canasta Familiar de Alimentos <u>I/</u>	3
II. Definición de la Canasta Básica de Alimentos para Costa Rica	29
III. Definición de la Canasta Básica de Alimentos para Guatemala	43
IV. Definición de la Canasta Básica de Alimentos para Panamá	57

I/ Incluye la definición de la Canasta Básica de Alimentos para El Salvador.

PRESENTACION

Este documento fue preparado por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), como parte de los trabajos encomendados a esa Institución para el Proyecto Regional sobre el Grado de Satisfacción de las Necesidades Básicas en el Istmo Centroamericano. El Capítulo I se presentó al Seminario sobre el Programa de Trabajo del Estudio Regional sobre el tema, realizado en la subsede de la Comisión Económica para América Latina, del 17 al 19 de marzo de 1980.

I. DEFINICION Y METODOLOGIA DE LA CANASTA
FAMILIAR DE ALIMENTOS^{*/1/}

En el presente trabajo se propone una metodología simple y práctica para definir la "Canasta Familiar de Alimentos" la cual debe estar basada en la realidad alimentaria prevalente de un país. Actualmente, "Canasta Familiar de Alimentos" es una expresión frecuentemente utilizada por agencias gubernamentales (Ministerio de Economía, Agricultura y Oficinas de Estadística), ya que la estimación del costo monetario de la "Canasta" se usa como la base para establecer los salarios mínimos de los diferentes grupos socioeconómicos. Por consiguiente, es necesario determinar las cantidades de los diferentes alimentos que deben conformar la parte esencial de las dietas, para cubrir los requerimientos nutricionales de la población. Se explican también aquí las diferencias entre la "Canasta" y las "Dietas Adecuadas de Costo Mínimo" diseñadas en 1970 para los países de Centro América.

Para facilitar la comprensión de dicha metodología, se presenta un ejemplo, en el que se trata de definir la "Canasta Familiar de Alimentos de El Salvador" con base en el material de que se dispone sobre encuestas alimentarias a nivel nacional. Como no se cuenta con una metodología estandarizada para obtener información actualizada sobre los precios de los alimentos, sólo se presentan algunas alternativas para estimar el valor monetario de la "Canasta Familiar de Alimentos".

*/ Preparado por Marina Flores y Vernon W. Bent, funcionarios de la División de Nutrición Aplicada del INCAF.

1/ Incluye la definición de la Canasta Básica de Alimentos para El Salvador.

INTRODUCCION

La gravedad de los problemas alimentario-nutricionales en los países en desarrollo parece seguir una curva ascendente debido a las condiciones y cambios sociales, económicos y demográficos que se deterioran hasta traducirse en trágicas consecuencias para el individuo y la familia. Son los núcleos de población de menores recursos los que sufren más el impacto de estas situaciones y de aquí que es motivo de preocupación para los gobiernos buscar urgentemente medidas pertinentes para dotar a las familias de los medios para que tengan la capacidad necesaria de adquirir una alimentación adecuada y alcanzar una mejor calidad de vida.

En el campo financiero se tiene en la actualidad como primer renglón buscar las posibilidades de que los estratos de nivel más pobre cuenten por lo menos con un ingreso mínimo que asegure a la familia el consumo de una alimentación adecuada. De aquí que se debe establecer en cada país cuáles serían las cantidades de los productos básicos de esa alimentación o sea señalar lo que constituye la denominada "Canasta Familiar de Alimentos", para ser utilizado como un indicador social. A dicha "Canasta de Alimentos" se le puede estimar el valor monetario actual, que podría servir de base para el establecimiento del salario mínimo para los diferentes núcleos de población. Cuando ello no es factible, deben considerarse dentro de la

planificación nutricional a nivel nacional las medidas de emergencia con las cuales se puede proveer esos alimentos básicos en las cantidades determinadas para cubrir por lo menos los requerimientos proteico energéticos de la mayoría de las familias. Consumiendo una alimentación adecuada se asegura que los individuos puedan mejorar y aumentar su capacidad de producir para participar efectivamente en el proceso de desarrollo del país.

ANTECEDENTES

Después de realizada una evaluación nutricional en cada uno de los países del área de Centro América y Panamá, para conocer los patrones alimentarios y determinar el estado nutricional de la población rural y urbana (1), se contó con suficiente información básica para ser utilizada en la elaboración de las "Dietas Adecuadas de Costo Mínimo" (2-6). Para el diseño de esas dietas se contó con la colaboración del personal nacional de cada país. Se analizaron los resultados de las encuestas alimentarias obteniéndose cifras globales en términos de alimentos y nutrientes, así como también de sus niveles energéticos para conocer las deficiencias dietéticas. Luego, se construyeron las dietas adecuadas ajustándolas a los diferentes grupos de población tomando como guía el consumo de alimentos de aquellas familias que cubrieron satisfactoriamente los niveles recomendados en base a los requerimientos nutricion

nales (7). El propósito de dichas dietas era el de tener patrones dietéticos para elaborar menús adecuados para la alimentación de las colectividades, de acuerdo a las diferentes edades y condiciones especiales de la población, siguiendo las características de los hábitos alimentarios de cada país.

Correspondiente al período cuando se diseñaron esas dietas se indicó que el costo era mínimo porque las alternativas que se presentaron eran de aquellos alimentos que se mantenían a un precio relativamente bajo para todas las instituciones dedicadas a la alimentación de grupos. Sin embargo, esto no implicaba que necesariamente podría ser cubierta por toda familia, aunque bien se podrían usar como referencia para determinar qué porcentaje de la población, según sus ingresos, podría consumir esas dietas. Como dichas dietas cubren las recomendaciones nutricionales adecuadamente resultan ser realmente "metas" que deberían de perseguirse en los programas educativos y nutricionales. Esas dietas han sido utilizadas ampliamente por los ministerios de los diferentes países, especialmente los de agricultura, como referencia en la elaboración de las políticas agropecuarias como parte de los planes de desarrollo.

En las publicaciones donde se dieron a conocer esas dietas se presentaron todas las posibles alternativas para los diferentes alimentos en base a los productos que aparecieron en las encuestas alimentarias. Para algunos rubros se considera-

ron los alimentos individualmente y para otros se agruparon en base a su contenido nutritivo en tal forma que fuera fácil la selección de cada alimento que entraba en el patrón de la dieta. Sin embargo, se agregaron también productos como Incaparina para asegurar una mayor concentración de nutrientes en las dietas, para cubrir ampliamente los requerimientos y recomendaciones nutricionales. Para el contenido de calorías y nutrientes de los alimentos se aplicaron los valores de las tablas de composición de alimentos para América Latina y para Centro América (8,9).

En la actualidad los precios de los alimentos han ido aumentando apreciablemente y se ha observado que aún para las instituciones, aunque sean seleccionados los alimentos de menor costo, el precio de las dietas se ha elevado grandemente y los presupuestos son insuficientes. Esta situación es aún más difícil cuando se trata a nivel de las familias que cuentan con escasos recursos. Por tal razón estas dietas denominadas "Adecuadas de Costo Mínimo", diseñadas para instituciones y que eran metas para guiar los programas, resultan ahora muy teóricas. Con los precios actuales un alto porcentaje de familias con salarios mínimos no pueden comprarlas, por lo que es difícil utilizarlas como un modelo para la "Canasta Familiar". Frente a esta situación se ha considerado esencial buscar una metodología apropiada para definir cuál sería la "Canasta Fami

liar" para cada país sobre una base más real, y manteniendo los patrones alimentarios de la población en referencia.

DEFINICION

La "Canasta Familiar de Alimentos" se definirá como el conjunto de productos básicos que conforman la dieta usual de una población, en cantidades suficientes para cubrir adecuadamente, por lo menos las necesidades energéticas de todo individuo. Tiene que considerarse en esta definición los factores socioculturales que rigen todo patrón alimentario, así como los aspectos de producción y disponibilidad de esos alimentos. En este diseño es necesario tomar en cuenta la realidad en lo que respecta a los hábitos dietéticos y en la compatibilización de la oferta con la demanda. Los niveles de consumo varían entre los diferentes estratos socioeconómicos pero se mantienen los patrones dietéticos que caracterizan la dieta de cada país.

METODOLOGIA PROPUESTA

Para establecer la "Canasta Familiar de Alimentos" en un país dado, se propone tomar como base siempre los resultados disponibles de encuestas alimentarias realizadas en las diferentes áreas de un país buscando la estructura de la dieta de la población. Se define como la estructura de la dieta, las proporciones relativas en que los alimentos entran a formar

parte de esa dieta. Para ello en primer lugar se obtiene el consumo promedio de todos los alimentos que aparecen en las dietas de las poblaciones del área rural y área urbana. Luego se calcula el contenido de calorías de esos alimentos según las cantidades y se agregan todas las cifras de calorías para tener un total de consumo. Ese total de calorías se toma como el 100% y luego se calcula el porcentaje de calorías que proviene de cada alimento o grupo de alimentos, y esos porcentajes son los que constituyen la estructura de la dieta. Expresándolo en otra forma, para conocer la estructura de la dieta solamente se toma como numerador las calorías aportadas por cada alimento y por denominador la ingesta total de calorías que forman las dietas, multiplicando el producto por 100. Como ejemplo se presenta la siguiente fórmula utilizando frijol.

1. Cantidad de frijol consumida (84 gramos) multiplicada por número de calorías en 100 gramos de frijol (344), dividida entre 100.

$$\frac{84 \times 344}{100} = 289 \text{ calorías}$$

2. Cantidad de calorías provenientes del frijol dividida entre ingesta total de calorías (ejemplo 2,900) se multiplica por 100. Ese será el porcentaje de calorías aportado por dicho alimento.

$$\frac{289 \times 100}{2900} = 10\%$$

En el caso de que no se tengan datos suficientes de encuestas alimentarias para representar todo el país, se puede adoptar la información que proveen las hojas de balance de alimentos a nivel nacional. En las hojas de balance de alimentos se tiene para cada alimento la producción, importación y exportación y el destino que se le da a cada alimento hasta quedar la cantidad destinada a consumo humano. Por consiguiente, se pueden utilizar las cantidades de alimento destinadas a consumo humano que constituyen el patrón alimentario de la población y a esas cifras se les calcula el contenido de calorías. Luego se suman todas las calorías para obtener un total y se calculan los porcentajes de calorías aportadas por cada alimento. Para ello se dividen las calorías de cada alimento o grupo de alimentos entre el total de calorías del patrón dietético, y multiplicando el producto por 100 se obtienen los porcentajes de calorías provenientes de cada rubro y así se define la estructura de la dieta.

En el caso de utilizar la información de las hojas de balance se tiene que reconocer que proveen datos muy globales y la confiabilidad de las cifras estadísticas es a veces muy limitada para ciertos productos. Sin embargo, como se utilizan sólo las porciones relativas en que cada alimento entra a formar parte del patrón alimentario, los errores en las cifras estimadas no van a variar grandemente los porcentajes.

A continuación se establecen los requerimientos energéticos estimados para esas poblaciones y para fines prácticos se utiliza la cifra correspondiente a los requerimientos del hombre adulto de referencia, considerándolo como la unidad de consumo. Los porcentajes de calorías que definen la estructura de la dieta se ajustan a esta nueva cifra de calorías correspondiente a los requerimientos para el hombre adulto. Es decir que se obtienen los porcentajes en que debe dividirse el requerimiento calórico siguiendo la estructura de la dieta real, calculando qué cantidad de calorías debería de aportar cada grupo de alimentos para cubrir los requerimientos. En otras palabras, cuántas calorías debería de aportar cada alimento o grupo de alimentos en base a esos porcentajes encontrados en la estructura de la dieta para alcanzar los requerimientos calóricos del hombre de referencia. Al contar con las cantidades de calorías que deben de aportar esos alimentos, se obtendrá luego mediante las tablas de composición de alimentos, qué cantidad de esos alimentos se necesitan para obtener la cifra total de calorías esperada, y así se establece la cantidad de cada alimento que se propone para definir la "Canasta Familiar de Alimentos".

Como en algunos casos se puede trabajar sólo con el alimento básico y en otros con grupos de alimentos, para simplificar los cálculos se puede seleccionar para los grupos de ali-

mentos aquel producto que con mayor frecuencia y en mayor porcentaje aparece en las diferentes dietas. Para el caso de cereales, por ejemplo, si el país es básicamente consumidor de arroz, se tomará arroz o si es consumidor de maíz se tomará maíz, o se pueden considerar los dos cereales básicos. En el caso de carnes, siendo la carne de res la de mayor consumo en todos estos países, se buscará el contenido calórico correspondiente a carne de res cuyos cortes sean los de menor precio. En el caso de verduras o frutas, donde puede existir una gran variedad, se pueden tomar dos o más verduras o frutas que con mayor frecuencia aparecen en las dietas o un promedio de dichos alimentos.

Para facilitar la comprensión de esta metodología se presenta el ensayo correspondiente a la definición de la "Canasta Familiar de Alimentos para El Salvador". Para ilustrar este caso se tomaron los resultados de las encuestas alimentarias realizadas en el área rural y urbana en 1965. Se consideraron aceptables esos estudios ya que la estructura de la dieta no ha variado grandemente en los países según las encuestas alimentarias realizadas en los últimos años. Además, para fines prácticos se establece una sola estructura de la dieta, comparando y modificando los porcentajes de las dietas rural y urbana para tener un solo conjunto de cifras para la "Canasta Familiar de Alimentos" a nivel nacional.

Para definir la "Canasta Familiar de Alimentos para El Salvador", en primer lugar se tomaron los resultados dietéticos de la encuesta nutricional realizada en 1965. Se estableció el consumo promedio de alimentos del área rural y del área urbana; tales resultados se presentan en la Tabla 1. A continuación se determinó el contenido de calorías de esas cifras promedio de consumo y se calcularon los porcentajes de calorías aportados por cada uno de los productos que entraron a formar parte de las dietas. Estos resultados se presentan en la Tabla 2, no indicando las cantidades de calorías sino los porcentajes correspondientes. Para adoptar un solo juego de cifras se analizaron comparativamente esos porcentajes y se adoptaron los porcentajes de calorías que se consideraron adecuados para ambas áreas pero sin diferir grandemente de los indicados en la tabla anterior. En esa forma se puede mantener la estructura de la dieta a nivel nacional modificando un tanto las porciones en que entraron los productos en ambas dietas.

En la Tabla 3 se presenta en la primera columna los porcentajes propuestos que definen la estructura de la dieta nacional, y en las otras columnas las calorías que deben de aportar los alimentos en base a esos porcentajes para llegar a cubrir los requerimientos correspondientes al hombre adulto, más las cantidades de alimentos necesarias para obtener esas ci-

fras calóricas. Si se comparan los porcentajes de contribución de calorías de los alimentos consumidos en el área rural y urbana con los porcentajes propuestos para la "Canasta de Alimentos", se notará que sólo en frijol y grasas se incrementaron esos porcentajes en beneficio de la calidad de la dieta y una mejor distribución calórica. Dicha distribución corresponde a:

% de calorías de ingesta de proteínas	12
% de calorías de ingesta de grasas	26
% de calorías de ingesta de carbohidratos	63

En la Tabla 4 se anotaron los niveles alcanzados en calorías y nutrientes por las cantidades de alimentos que le fueron asignadas a la "Canasta Familiar", que como ya se dijo corresponden a las necesidades calóricas del hombre adulto.

Además, se dan los porcentajes de adecuación que esos niveles de ingesta alcanzan al aplicar los requerimientos nutricionales del hombre adulto o unidad consumidora. Como puede observarse en el caso de calorías, proteína, calcio, hierro y tiamina la "Canasta Familiar" cubre adecuadamente los requerimientos. Para algunas vitaminas no se cubren esos niveles; sin embargo, solamente para vitamina A pueden considerarse los niveles como muy deficientes, ya que para riboflavina y niacina alcanzan el 76 y 84% de adecuación, que sin ser aceptables, la población tiene menor probabilidad de sufrir deficiencias.

Así también en el caso de vitamina C que alcanza un 90%, el nivel de ingesta es muy variable dependiendo del tipo de fruta que se consume. Frente a esta situación de deficiencia de vitamina A ya se han buscado soluciones factibles que mejoren y eleven esas ingestas en toda la población, mediante leyes de fortificación o enriquecimiento de alimentos comunes, como en el caso de Guatemala y Costa Rica donde se fortifica el azúcar.

Finalmente, para una mayor información en la Tabla 5 se indican las necesidades energéticas de la población según edad y sexo con sus correspondientes fracciones de unidad en base a las necesidades energéticas del hombre que constituye la unidad consumidora. En la Tabla 6 se presentan las cantidades que corresponderían teóricamente al adulto y a los otros miembros de las familias según edad y sexo si los alimentos fueran distribuidos en base a las necesidades calóricas. Lógico es suponer que esto no sucede en el núcleo familiar ya que la madre sabe dedicar unos alimentos a los niños y otros a los adultos, como en el caso de la leche que se le da a los niños en mayor proporción, o la carne donde la mayor porción se da a los adultos. Al presentar estas cifras resultantes se hace fácil estimar las cantidades de alimentos necesarias para una familia según su composición, en base a lo que se ha definido como la "Canasta Familiar de Alimentos para El Salvador".

VALOR MONETARIO DE LA "CANASTA FAMILIAR DE ALIMENTOS"

Respecto a la información sobre precios de alimentos se reconoce que debe de recolectarse en forma periódica y sistemática para poder actualizar el costo de la dieta en cada período que se detecten cambios económicos y sociales. Sin embargo, para ello es necesario contar también con una metodología apropiada con la que se puedan obtener en forma práctica datos reales que describan las condiciones que afectan los sistemas de mercadeo y comercialización de los productos alimenticios. En países industrializados como el caso de Estados Unidos, desde 1965-66 el Departamento de Agricultura se interesó en formular planes de alimentación a bajo costo para diferentes grupos, para lo cual se hicieron encuestas de hogares que incluían los rubros de consumo y costo de alimentos. Estos planes de alimentación han sido actualizados en los años 1968 y 1975 (10) y para ello se ha requerido de un marco muestral para llevar a cabo las investigaciones en forma longitudinal.

En los países de Centro América se cuenta con instituciones nacionales (11) que publican periódicamente los precios de los productos básicos dados al productor y otras veces proveen los precios dados al consumidor como una forma de evaluar la efectividad de la legislación respecto a la estabilización de precios. En áreas urbanas se le presentan al consumidor varias alternativas para adquirir sus alimentos a precios más có

modos, ya sea que se compren al por mayor, así como también las posibilidades de seleccionar aquellos mercados, tiendas o supermercados que ofrecen las mejores ofertas. Por el contrario, en las áreas rurales los únicos puestos de venta existentes fijan sus precios a nivel de menoreo. El consumidor rural sólo tiene la alternativa de obtener algunos productos a precio más cómodo en mercados locales o depender sólo de esos pequeños comercios pagando precios que duplican o triplican los precios oficiales que se han establecido al consumidor.

Dentro de un sistema económico puede contemplarse la posibilidad de fomentar la organización de cooperativas como una manera de estabilizar y disminuir los precios de alimentos. Así también los institutos reguladores nacionales buscan la forma de lograr que el consumidor pueda adquirir sus alimentos a menor precio. Las experiencias positivas y negativas que presentan estas instituciones dejan todavía un gran margen de preocupación para los planificadores, ya que las diversas alternativas pueden ser positivas o pueden fracasar, dependiendo de la cobertura que puedan tener en términos de población y producción.

En algunos países del área del Caribe se cuenta con una información mensual de los precios de alimentos (12), no sólo los básicos sino todos los que entran a formar parte de la dieta nacional, proporcionada por el Caribbean Food and Nutrition

Institute (CPNI). La metodología seguida por ellos es la de efectuar periódicamente encuestas en algunos mercados urbanos seleccionados con algunos criterios establecidos previamente. Sin embargo, como la información la proporcionan los expendedores se hace necesario comprobar si ésta coincide con la información que puedan dar los consumidores. En los países de Centro América y Panamá los mayores núcleos de población de escasos recursos se encuentran en el área rural. En esta área los precios de los productos varían grandemente de región a región dentro del mismo país, no sólo por el tipo de población o tipo ocupacional sino por los sistemas agrícolas que predominan, los cuales para producción y disponibilidad dependen grandemente del rigor de las estaciones del año o de la tecnología agrícola aplicada.

Se puede considerar que para la "Canasta Familiar de Alimentos" se requiera únicamente un precio aproximado a nivel nacional y esto puede ser factible recogiendo información a nivel de mercados centrales de departamentos seleccionados o por región. En este caso el diseño de un formulario patrón con un simple instructivo puede ser funcional, ya sea que se envíe a las autoridades municipales o parroquiales para obtener la información sistemática o mediante una persona encargada de recoger dichos datos para estudiarlos y presentarlos a los planificadores.

Los bancos nacionales que también realizan investigaciones especiales con el fin de medir el costo de vida, necesitan de la definición clara de la "Canasta Familiar de Alimentos" para estimar su costo monetario. Estas instituciones interesadas en medir otros índices de costo tienen que considerar cómo los incrementos de precio de otros bienes van a influir en el índice de alimentación.

Un enfoque especial que se puede considerar en esta área de acción es el que proponen algunos países desarrollados, de diseñar diferentes planes de alimentación para diferentes niveles de ingreso. Para alcanzar este objetivo se presentan dietas para ingresos de nivel bajo, medio y alto cubriendo en todo caso los requerimientos nutricionales de la población. Esto permite al público la selección de un tipo de dieta que se puede seguir según el presupuesto disponible para alimentación. En este caso se proponen dichos planes más con fines educativos ya que con altos ingresos las cantidades de alimentos pueden sobrepasar los niveles adecuados con resultados perjudiciales. Respecto a la "Canasta Familiar de Alimentos" se considera que el enfoque debe perseguir un bienestar social de manera más general, que cubra aún aquellos grupos de población marginales, reconociendo que pueden haber sectores que por tener un nivel de ingreso más alto pueden gozar de dietas que cubran ampliamente las recomendaciones nutricionales. Para este propó-

sito es más aceptable tomar las "Diets Adecuadas de Costo Mínimo" como referencia para la selección de los alimentos y la composición de las dietas.

Tabla 1

CONSUMO DE ALIMENTOS POR PERSONA POR DIA
EN EL SALVADOR *

A l i m e n t o s	Area Rural (gramos)	Area Urbana (gramos)
Productos lácteos: **		
crema	6	7
leche fresca, de vaca	54	112
leche en polvo	2	10
queso duro	1	2
queso fresco	17	3
Huevos	10	31
Carnes	37	77
Frijoles	59	52
Vegetales	53	90
Frutas	17	71
Bananos y plátanos	16	49
Raíces y tubérculos	13	12
Arroz	27	55
Maíz	352	166
Azúcares	41	38
Grasas	15	37

* Fuente: Evaluación Nutricional de la Población de Centro América y Panamá. El Salvador. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Oficina de Investigaciones Internacionales de los Institutos Nacionales de Salud (EEUU). Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guatemala, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, 1969, 142 p. más apéndices A-E.

** Flores, M. Datos no publicados.

Tabla 2

CONTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS
AL CONTENIDO CALORICO DE LAS DIETAS PROMEDIO
EL SALVADOR *

A l i m e n t o s	Area Rural	Area Urbana
Productos lácteos	5.6	7.9
Huevos	0.7	2.1
Carnes	3.3	6.0
Frijoles	9.7	8.4
Vegetales	0.9	2.4
Frutas	0.6	2.0
Bananos y plátanos	1.0	2.7
Raíces y tubérculos	0.7	0.6
Cereales	61.8	44.1
Azúcares	7.4	6.9
Grasas	6.9	15.4

* Fuente: Evaluación Nutricional de la Población de Centro América y Panamá. El Salvador. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Oficina de Investigaciones Internacionales de los Institutos Nacionales de Salud (EEUU). Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guatemala, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, 1969, 142 p. más apéndices A-E.

Tabla 3

DEFINICION DE LA CANASTA FAMILIAR DE ALIMENTOS
SEGUN ESTRUCTURA DE LA DIETA

A l i m e n t o s	Estructura de la dieta %	Calorías ne- cesarias pa- ra alcanzar requerimien- tos calóri- cos (hombre adulto)	Gramos de alimentos por día pa- ra hombre adulto
Leche en polvo íntegra *	7	203	42
Carnes (de res) o huevos	7	203	83
Frijol (rojo o negro)	10	290	84
Vegetales frescos	1	29	56
Frutas	1	29	43
Maíz blanco	51	1479	410
Arroz	4	116	32
Azúcar	7	203	53
Aceite	12	348	39
Total	100	2900	

* Para expresar los productos lácteos en términos de leche en polvo íntegra se tomó un coeficiente en base a proteína.

Tabla 4

CONTENIDO NUTRITIVO DE LA "CANASTA FAMILIAR DE ALIMENTOS"
PROPUESTA PARA EL SALVADOR

Calorías y nutrientes		Valor Nutritivo	% de Adecuación
Calorías		2900	100
Proteína	g	87.9	146
Calcio	mg	546	121
Hierro	mg	20.4	227
Tiamina	mg	2.32	193
Riboflavina	mg	1.34	84
Niacina	mg	14.57	76
Vitamina C	mg	27	90
Retinol (vitamina A)	µg	113	15

Tabla 5

UNIDADES CONSUMIDORAS SEGUN REQUERIMIENTOS DE CALORIAS

Sexo y edades	Requerimien- tos de Calo- rías	Unidad Consumidora
<u>Hombre adulto</u>	<u>2900</u>	<u>1.00</u>
<u>Ambos sexos</u>		
Niños de 1 año	1150	0.40
Niños de 2 años	1350	0.47
Niños de 3 años	1550	0.53
Niños de 4-6 años	1750	0.60
Niños de 7-9 años	2050	0.71
<u>Varones</u>		
10 - 12 años	2500	0.86
13 - 15 años	2850	0.98
16 - 18 años	3100	1.07
<u>Mujeres</u>		
10 - 12 años	2250	0.78
13 - 15 años	2450	0.84
16 - 18 años	2300	0.79
Adulta	2050	0.71
Embarazada mayor de 18 años 2o. y 3er. trimestre	2400	0.83
Lactante mayor de 18 años	2600	0.90

Tabla 5

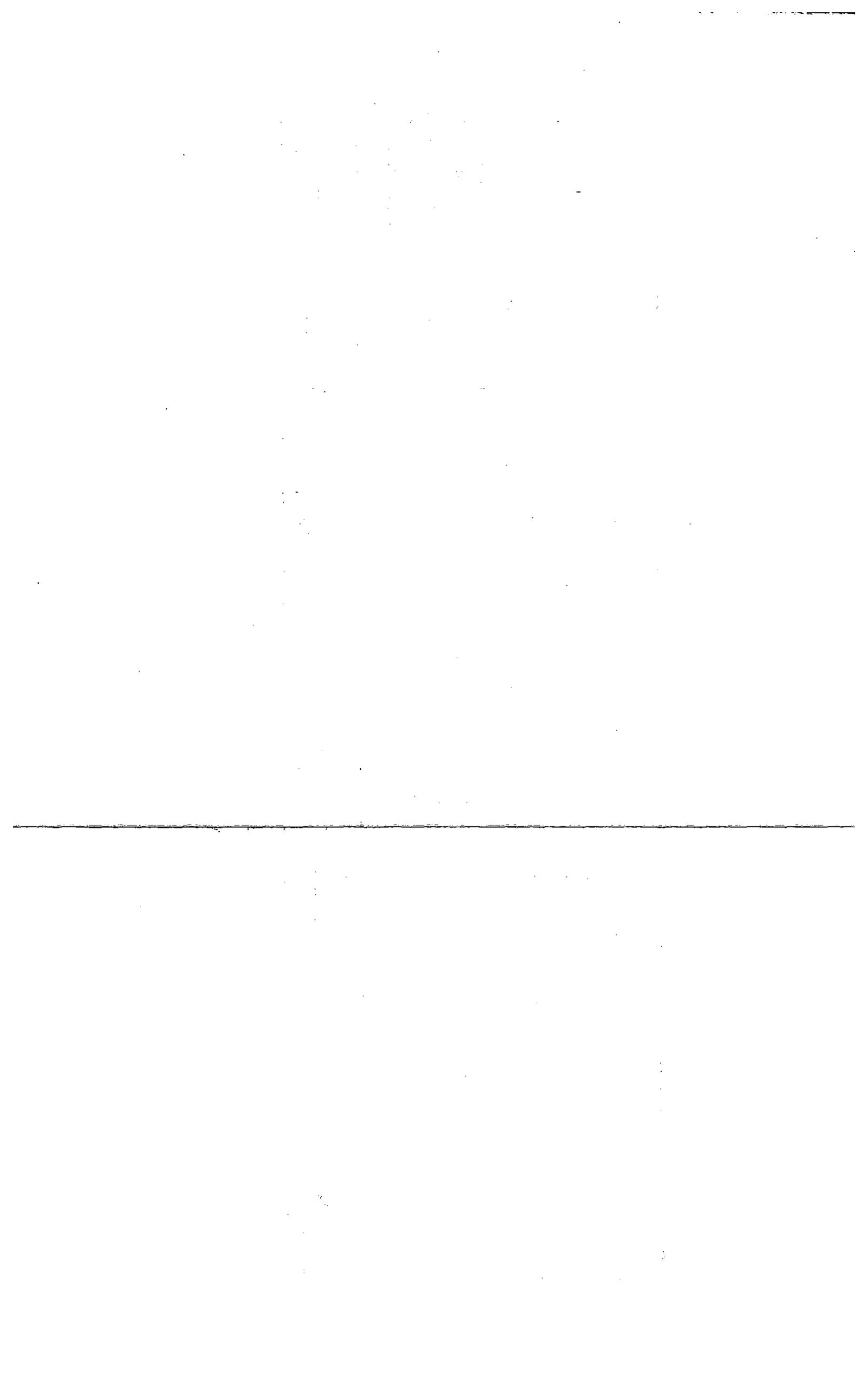
DISTRIBUCION TEORICA DE ALIMENTOS EN BASE A UNIDAD CONSUMIDORA

- Cantidades expresadas en gramos -

Canasta Familiar de Alimentos	Adulto	Niños					Varones			Mujeres			Embarazada	Lactante	
	* M	1	2	3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	10-12	13-15	16-18			Adulta
	** 1.00	0.40	0.47	0.53	0.60	0.71	0.86	0.98	1.07	0.78	0.84	0.79	0.71	0.83	0.90
Leche en polvo íntegra	42	17	20	22	25	30	36	41	45	33	35	33	30	35	38
Carne de res	83	33	39	44	50	59	71	81	89	65	70	66	59	69	75
Frijol rojo	84	34	39	45	50	60	72	82	90	66	71	66	60	70	76
Vegetales	56	22	26	30	34	40	48	55	60	44	47	44	40	46	50
Frutas	43	17	20	23	26	31	37	42	46	34	36	34	31	36	39
Maíz blanco	410	164	193	217	246	291	353	402	439	320	344	324	291	340	369
Arroz	32	13	15	17	19	23	28	31	34	25	27	25	23	27	29
Azúcar	53	21	25	28	32	38	46	52	57	41	45	42	38	44	48
Aceite	39	16	18	21	23	28	34	38	42	30	33	31	28	32	35

* Edades

** Unidades consumidoras



II. DEFINICION DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS^{1/} PARA COSTA RICA

Durante las diferentes sesiones de trabajo que se llevaron a cabo con los representantes de entidades nacionales de Costa Rica, se presentó la metodología que podría aplicarse para el diseño de la canasta básica de alimentos. Al explicar los criterios seguidos en dicha metodología y los diferentes enfoques nutricionales y económicos para determinar la composición de la dieta, se llegó a la conclusión de que dicha metodología era práctica y adecuada para dichos fines y fue aceptada plenamente por los participantes nacionales.

Responsabilidades adquiridas:

Se acordó que las personas responsables de los estudios dietéticos en el INCAP, que son las que proponen la metodología, llevaran a cabo el análisis de los resultados de todas las encuestas alimentarias a nivel nacional. Así también, de presentar en base a esa información, una propuesta para la estructura de la canasta básica de alimentos.

Quedó bajo la responsabilidad de la Lic. Sandra Murillo de INISA, con la colaboración de OFIPLAN, estudiar la información sobre los precios de alimentos que proveen diferentes secretarías gubernamentales, para establecer el costo monetario de la canasta básica de alimentos. Con la colaboración del Dr. Pablo Vinocur del SIN, sería responsabilidad también de la Lic. Murillo establecer criterios con que se pueda definir cuál sería el hombre de referencia de Costa Rica, así como también la composición de la

^{1/} Preparado por Marina Flores y Marta Yolanda Lara, funcionarias de la División de Nutrición Aplicada del INCAP.

familia tipo. Ello, con el fin de determinar los requerimientos energéticos. Sin embargo, debe considerarse que el individuo de referencia propuesto por FAO es la norma más práctica para considerarla representativa de los diversos núcleos de población en los diferentes países.

Desarrollo del trabajo en el INCAP para el estudio de la dieta básica;

1. Con los resultados de las encuestas alimentarias a nivel nacional, realizadas en 1966-67 y 1978, se promediaron las cifras correspondientes al consumo de alimentos por área rural y área urbana.
2. Se tabularon las dietas promedio determinando el contenido calórico de cada producto consumido. A continuación se obtuvo el porcentaje de calorías con que cada uno de los alimentos contribuye a la ingesta total de calorías. Se obtuvo así la estructura de cada dieta para el área rural y el área urbana (Cuadros Nos. 1 y 2).
3. Durante las discusiones con el Dr. Vinocur, se indicó que era pertinente también conocer las estructuras de las dietas de los preescolares. Para ello se hizo el mismo proceso de tabulaciones utilizando los resultados de las encuestas alimentarias de niños preescolares del área rural correspondientes a 1966 y 1978 (Cuadro No. 3).
4. Finalmente, se compararon las estructuras de las dietas a nivel de la población de 1966-67 y 1978 para área rural y área urbana, y se diseñó una estructura que se presenta en el Cuadro No. 4, primera columna.

Los criterios para el establecimiento de esa estructura propuesta son los siguientes:

En primer lugar, en el caso de Costa Rica, se propone presentar una sola dieta para todo el país, considerando área urbana y área rural con una sola estructura. Ello se debe a que los programas intensivos de alimentación y nutrición que se implementaron en el país parecen estar orientados hacia metas alimentarias que tienden a alcanzar los niveles de consumo de las poblaciones urbanas. Por consiguiente, se pensó en una sola dieta básica nacional.

En el establecimiento de esos porcentajes que forman la estructura de la dieta se hicieron las siguientes consideraciones:

- a) Productos lácteos - Se tomó la proporción de 10% ya que ésta fue alcanzada en 1966-67 para el área urbana y los porcentajes encontrados en 1978, de 8.4 y 11.5, para área rural y urbana respectivamente, se aproximan al 10%.
- b) Huevos - 2%, una proporción muy similar a la que aparece en todas las estructuras de las dietas estudiadas en los dos períodos.
- c) Carnes - 7%, es un poco mayor que lo encontrado en el área rural y menor que el correspondiente al área urbana en 1978. Como las tendencias dietéticas en el país son de aumentar el consumo de carnes, se consideró apropiado el 7% para todo el país, aumentando un tanto el consumo del área rural.
- d) Leguminosas - (esencialmente frijoles), se tomó el 9%. A pesar de que para el área rural la proporción de leguminosas en las dietas es-

- tudiadas fue mayor (casi 11%), en el área urbana la proporción alcanza sólo el 7% u 8% por lo que se adoptó la cifra relativa del 9%.
- e) Para el caso de vegetales frescos y frutas el aporte calórico de estos grupos es tan bajo que más o menos el 1% se mantiene en todas las estructuras de las dietas. Además, en términos absolutos las cantidades propuestas son muy factibles de obtener, tanto para vegetales como para frutas.
- f) En relación a bananos y plátanos así como raíces y tubérculos los porcentajes también quedan dentro de los límites que aparecen en las diferentes estructuras de las dietas, y en cantidades absolutas las cantidades a cubrir son bastante realistas por la disponibilidad de ellas en todo el país.
- g) Para el grupo de cereales se propone el 37%, que aunque en el área rural sea más elevada la proporción (de 39%), en el área urbana es sólo de 33%, y se detecta una tendencia en el país de disminuir el consumo de cereales en el área rural. Se adoptó como una proporción más realista la de 37%; la cual en base a los datos dietéticos de todas esas encuestas alimentarias entrarían en las proporciones de 23% para arroz, pan y pastas 9% y maíz en forma de tortilla 5%.
- h) Para azúcares y grasas las diferentes estructuras encontradas se acercan a las cifras de 13 y 14% por lo que se conservan esos porcentajes en la estructura propuesta. Sin embargo, el porcentaje de azúcar que incluye también panela, parece ser un poco alto, pero esto sí re-

presenta la realidad de la dieta actual del costarricense.

- i) Finalmente, el 2% correspondiente a miscelánea que también aparece en todas las dietas, debido al aporte de calorías de algunas bebidas como es el caso de café y bebidas gaseosas.

En el Cuadro No. 4, además de la estructura propuesta que representa los porcentajes de calorías en que entra cada producto alimenticio, se presentan las cantidades de calorías ajustadas a la cifra de 2900 calorías que corresponden al hombre de referencia para Costa Rica. Es decir, que aplicando esos porcentajes se buscó qué cantidades de calorías deberían de proveer cada uno de los principales alimentos para alcanzar las 2900 calorías que se tomó como norma. Finalmente, se calculó qué cantidad de alimentos deberían de aparecer en la dieta para proveer esas cantidades de calorías para mantener las mismas proporciones de la estructura de la dieta. Dichas cantidades aparecen en la tercera columna, a la cual sólo restaría buscarle el valor monetario de cada rubro, para tener el costo de la cana ta básica.

Para seguir los mismos términos de referencia con que se determinó el contenido calórico de los alimentos y con ellos mismos buscar el precio de los alimentos, en el Cuadro No. 5 se presentan esos datos, señalando los rubros que se consideraron en cada grupo de productos para el cálculo de calorías.

Después de este estudio analítico de toda la información dietética y de diseñar la dieta que se propone para Costa Rica, nos parece que las ca

tidades de alimentos propuestas no se apartan de la realidad alimentaria del país. Las cantidades de alimentos obtenidas para una unidad consumidora (hombre adulto) parecen describir la dieta nacional promedio. Lo único que tal vez podría criticarse en esta dieta es que el consumo de azúcar y panela es un poco elevado, pero para un hombre de referencia para Costa Rica, que sigue los mismos patrones dietéticos de la sociedad costarricense, al presente dicha cifra es aceptable.

Preescolares:

En el análisis de las estructuras de las dietas de los preescolares se encuentran diferencias apreciables frente a la estructura propuesta. Como puede confirmarse con las cifras encontradas para algunos grupos de alimentos, los porcentajes se diferencian grandemente y ello podría indicar la necesidad de modificar la estructura de la dieta propuesta. Por ejemplo en los productos lácteos, donde el porcentaje en la dieta de preescolares es más o menos 26%, en la dieta propuesta es sólo de 10%. Queda la alternativa de elevar ese 10% a 15%, pero esto estaría en función del peso ponderado de los preescolares en la composición de la familia y población total. Por otra parte, el porcentaje para carnes, que aparece en los niños, es sólo alrededor del 4%; sería necesario en la estructura propuesta disminuir del 7% a 5 ó 4%. Este mismo cuadro lo presentan los porcentajes correspondientes a frijol. También en los cereales, si el peso de la dieta del preescolar es muy grande a nivel nacional, tendría que disminuirse el 37% que aparece en la dieta propuesta quizás a 34% para acercarse a la estructura de la dieta del preescolar, pero habría que aumentar grande-

mente el consumo de azúcar. Este cambio no sería aceptable bajo un criterio nutricional.

Por consiguiente, la alternativa de cambiar la dieta propuesta será motivo de discusión, pero en el presente trabajo se presentan los resultados únicamente correspondientes a la estructura de la dieta propuesta a nivel nacional, señalando las cantidades de alimentos que deben de formar la canasta básica de la familia costarricense.

Para estimar las necesidades básicas de una familia tipo se presenta el Cuadro No. 6 con la escala de unidades consumidoras en base a los requerimientos energéticos por edad y sexo, así como para madre embarazada y lactante.

Cuadro No. 1

CONTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ALIMENTOS
A LA INGESTA CALORICA

Familias del Area Rural de Costa Rica

Alimentos	1966	1978
Productos lácteos	7.3	8.4
Huevos	1.3	1.5
Carnes	3.8	4.2
Leguminosas	10.7	10.6
Vegetales frescos	2.2	1.0
Frutas	0.4	0.4
Bananos y plátanos	3.2	1.6
Raíces y tubérculos	2.6	2.7
Cereales	39.3	38.7
Azúcares	17.9	14.4
Grasas	9.8	14.6
Miscelánea	1.5	1.8
Total	100.0	99.9

Cuadro No. 2

CONTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ALIMENTOS
A LA INGESTA CALORICA

Familias del Area Urbana de Costa Rica

Alimentos	1967	1978
Productos lácteos	10.6	11.5
Huevos	1.5	1.7
Carnes	5.1	10.0
Leguminosas	7.6	7.0
Vegetales frescos	2.0	1.3
Frutas	1.3	0.8
Bananos y plátanos	2.9	2.3
Raíces y Tubérculos	2.4	2.6
Cereales	36.7	32.7
Azúcares	12.8	11.7
Grasas	14.5	16.1
Miscelánea	2.4	2.3
Total	99.8	100.0

Cuadro No. 3

CONTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ALIMENTOS
A LA INGESTA CALORICA

Preescolares del Area Rural de Costa Rica

Alimentos	1966	1978
Productos lácteos	25.6	27.7
Huevos	1.9	2.4
Carnes	2.8	3.9
Leguminosas	3.2	6.2
Vegetales frescos	0.7	0.7
Frutas	0.6	1.4
Bananos y plátanos	3.9	2.0
Raíces y tubérculos	2.0	2.2
Cereales	30.0	26.8
Azúcares	19.8	15.7
Grasas	7.8	8.9
Miscelánea	1.7	2.1
Total	100.0	100.0

Cuadro No. 4

CANASTA BASICA DE ALIMENTOS
PROPUESTA PARA COSTA RICA

Alimentos	Estructura de la dieta %	Calorías necesarias para alcanzar requerimientos calóricos (hombre adulto)	Gramos de Alimentos por día
Productos lácteos:			
leche fresca de vaca	6	174	268
leche en polvo íntegra	4	116	24
Huevos	2	58	39
Carnes	7	203	83
Leguminosas (frijol)	9	261	76
Vegetales frescos	1	29	91
Frutas	1	29	74
Bananos y plátanos	2	58	50
Raíces y tubérculos	2	58	51
Cereales:			
arroz	23	667	183
pan de trigo	9	261	94
tortilla de maíz	5	145	72
Azúcares	13	377	102
Grasas	14	406	47
Miscelánea:			
café, grano	1	29	13
gaseosas	1	29	94
Total:	100	2900	

Cuadro No. 5

ANALISIS QUE SE USARON PARA EL CALCULO DE LA CANASTA BASICA
DE ALIMENTOS PROPUESTA PARA COSTA RICA

No.	Alimentos	Calorías en 100 gra- mos de peso neto
005	Leche fresca de vaca	65
007	Leche en polvo íntegra	485
030	Huevos de gallina	148
082	Carnes (de res)	244
	Leguminosas	\bar{x} 344
202	frijol negro (343)	
204	frijol rojo (344)	
	Vegetales frescos	\bar{x} 32
227	ayote maduro (30)	
228	ayote tierno (24)	
232	cebolla cabeza (45)	
238	repollo (28)	
241	chayote (31)	
292	tomate (21)	
298	zanahoria (41)	
259	ejote (36)	
	Frutas	\bar{x} 39
331	piña (52)	
370	limón (29)	
376	mango maduro (59)	
377	mango verde (44)	
389	naranja dulce (42)	
384	melón (25)	
403	sandía (22)	

Cont. Cuadro No. 5 "ANALISIS QUE SE USARON PARA EL CALCULO DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS PROPUESTA PARA COSTA RICA" (2)

No.	Alimentos	Calorías en 100 gramos de peso neto
	Bananos y plátanos	\bar{x} 115
455	banano maduro (97)	
456	banano verde (110)	
457	plátano maduro (122)	
458	plátano verde (132)	
	Raíces y tubérculos	\bar{x} 113
470	tiquisque o malanga (132)	
472	ñampí (92)	
475	papa (75)	
478	yuca (148)	
466	camote (116)	
	Cereales:	
485	arroz	364
	Pan de Trigo	\bar{x} 279
533	pan francés (243)	
572	pan dulce (315)	
	Tortilla de maíz	\bar{x} 200
545	amarilla con cal (206)	
547	amarilla con ceniza (202)	
549	blanca con cal (204)	
550	blanca con cal y ceniza (197)	
551	blanca con ceniza (193)	
	Azúcares	\bar{x} 370
574	azúcar (384)	
578	panela (356)	
598	Grasas (manteca vegetal)	871
611	Café, grano tostado	226
667	Gaseosas	31

Nota: Cifras entre paréntesis corresponden a contenido de calorías en 100 gramos de peso neto

Cuadro No. 6

UNIDADES CONSUMIDORAS SEGUN REQUERIMIENTOS DE CALORIAS

Sexo y edades	Requerimientos de Calorías	Unidad Consumidora
<u>Hombre Adulto</u>	<u>2900</u>	<u>1.00</u>
<u>Ambos Sexos</u>		
Niños de 1 año	1150	0.40
Niños de 2 años	1350	0.47
Niños de 3 años	1550	0.53
Niños de 4-6 años	1750	0.60
Niños de 7-9 años	2050	0.71
<u>Varones</u>		
10 - 12 años	2500	0.86
13 - 15 años	2850	0.98
16 - 18 años	3100	1.07
<u>Mujeres</u>		
10 - 12 años	2250	0.78
13 - 15 años	2450	0.84
16 - 18 años	2300	0.79
Adulta	2050	0.71
Embarazada mayor de 18 años 2o. y 3er. trimestre	2400	0.83
Lactante mayor de 18 años	2600	0.90

III. DEFINICION DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS PARA GUATEMALA^{1/}

En la sesión de trabajo celebrada el 25 de enero de 1980 en la Secretaría General del Consejo Nacional de Planificación Económica, con la asistencia del Lic. Edgardo Castañeda, Lic. Juan Enrique Lee y Lic. Tito Rivera, así como el Sr. Esteban Lederman de CEPAL y Lic. Marina Flores y Srta. Marta Yolanda Lara de parte del INCAP, se discutió el trabajo a realizar en esta fase del proyecto sobre "Grado de Satisfacción de las Necesidades Básicas".

De parte del INCAP se prometió llevar a cabo los siguientes trabajos:

1. Analizar la información que proveen las encuestas alimentarias realizadas en el año 1965 en el área rural y urbana.
2. Revisar la nueva información que se tiene sobre el consumo de alimentos en el área rural, en base a las encuestas alimentarias de los años 1975-76.
3. Estudiar también el consumo promedio por grupos socioeconómicos del área rural y urbana en base a las encuestas alimentarias de 1965.
4. Con toda esta información preparar cuadros que presenten la estructura de las dietas promedio en base al aporte calórico de cada uno de estos grupos, o sea área rural y área urbana de 1965, área rural 1975-76.

Finalmente, con toda esta información preparar un cuadro con una es-

^{1/} Preparado por Marina Flores y Marta Yolanda Lara, funcionarias de la División de Nutrición Aplicada del INCAP.

estructura de dieta propuesta, que se pueda utilizar para definir la canasta básica de alimentos.

Adjunto se incluyen estos cuadros, donde se presentan los porcentajes de calorías que proveen los alimentos respecto a la ingesta calórica promedio. En los Cuadros Nos. 1 y 2 se presentan las estructuras de las dietas promedio de los diferentes grupos socioeconómicos para el área rural y área urbana, 1965. En el Cuadro No. 3 se presentan las estructuras de las dietas promedio del área rural estudiadas en 1975 y 1976. En el Cuadro No. 4 se dan las cantidades de calorías y alimentos que resultan en la canasta básica propuesta.

Para esa estructura propuesta se indicarán a continuación los criterios considerados para cada grupo de alimentos.

- a) Para el caso de productos lácteos se tomó el 4%, el cual cae dentro de los límites de las proporciones encontradas en el área rural y urbana. Aún más, este porcentaje del 4% es inferior al encontrado en el grupo rural de alto nivel económico en 1965, por lo que se considera una proporción moderada y factible de alcanzar.
- b) Huevos - La proporción del 2% que se propone es la cifra relativa encontrada en casi todas las estructuras de las dietas estudiadas por nivel económico y por área rural y urbana.
- c) Carnes - Se tomó el 4% a pesar de que en el área rural el grupo medio y alto presenta un porcentaje superior, pero como hay tendencia a

una disminución de la disponibilidad local de estos productos debido a su elevado precio, se considera que es más realista tomar un porcentaje más bajo.

- d) Frijoles - Se tomó el 9% a pesar de que en el área rural en 1965 el grupo muy pobre alcanzó ya ese 9%, mientras que en 1975-76 el consumo de frijol en el área rural fue mayor, alcanzando porcentajes de 10 y 11%. Sin embargo, por el precio del frijol que va aumentando progresivamente, parece más realista dejar el 9% para todo el país, a pesar que los precios afectan más en este caso al área urbana.
- e) Respecto a verduras, frutas, bananos y tubérculos, productos que aparecen frecuentemente en las dietas, su contribución como aporte calórico en la ingesta total es muy baja oscilando entre 0.5 y 2.5%. Por consiguiente, parece muy factible mantener una proporción del 2% para el caso de verduras, por la abundancia y variedad de ellas en el país, y 1% para frutas, bananos y tubérculos.
- f) Cereales - Se considera que el 60% es la mejor cifra a proponer ya que en las encuestas alimentarias de 1965 en el área rural se encontró una proporción de 65%, mientras en el área urbana de sólo 48%. En los años 1975-76 resultó más elevada esa proporción alcanzando los porcentajes de cereales hasta 68%, pero esto se interpreta como un deterioro en la calidad de las dietas rurales. Al comparar 1965 y 1975 se detecta ese deterioro, ya que las dietas resultan básicamente sólo de maíz. Sin embargo, queda la alternativa de elevar a 62 ó 63% los

cereales y disminuir el porcentaje de grasas de 5 a 3% ya que la población rural tiene ingestas tan bajas de grasas. Sin embargo, con un enfoque más nutricional que económico se pretende mejorar la calidad de las dietas y debería de aumentarse el consumo de grasas en el área rural de Guatemala, ya que son calorías más concentradas. Los porcentajes en que entran tortilla, pan y arroz en esta estructura propuesta están basados también en los hallazgos de las encuestas alimentarias de 1965 y 1975.

- g) Azúcares - Se propone el 10% en la estructura de esta dieta, ya que es lo encontrado en el área rural en 1965 con ligeras variantes para el grupo económico bajo y para el grupo económico alto, pero el área urbana tiene un mayor consumo de 12 y 13%. Sin embargo, el precio del azúcar sigue también ascendiendo y se prefirió ser más conservador en esta cifra dejando la proporción de 10%, un poco mayor que la proporción que se encontró en el área rural en 1975 y 1976.
- h) Grasas - Se propone el 5% ya que este porcentaje fue alcanzado en el área rural en 1965 por el grupo socioeconómico alto. El 5% es inferior a los porcentajes alcanzados en el área urbana en 1965 que para los diferentes grupos económicos osciló de 6.5 a 9.7%. Sin embargo, en el área rural en 1975-76 esa proporción es sumamente baja ya que las calorías fueron cubiertas esencialmente por maíz, pero ya se sugirió que ello no es recomendable bajo el punto de vista nutricional.
- i) Miscelánea - Se dejó un 1% en la estructura de la dieta que lo cons-

tituye esencialmente el café, ya que es la bebida universal en el área rural y en el área urbana.

Al adoptar esta estructura propuesta se buscaron las calorías que deberían ser proporcionadas por cada grupo de alimentos para alcanzar un total de 2900 calorías, correspondientes a las necesidades calóricas del hombre adulto. En la canasta básica de alimentos propuesta (Cuadro No. 4) aparecen en la segunda columna esas cantidades de calorías, y finalmente en la tercera columna los gramos de alimentos necesarios para alcanzar esas calorías para mantener la estructura de la dieta propuesta.

En el análisis de estas cifras finales se encuentra que para un hombre adulto se necesita por día el equivalente a menos de un vaso de leche, aproximadamente una taza. Sin embargo, esta leche puede corresponder a un trozo de queso de más o menos una o una y media onzas, según el tipo de queso. En lo que respecta a huevos alcanzaría solamente a un huevo por día para el hombre adulto, y de carnes sólo a 1 1/2 onzas. Sin embargo, como estos dos productos pueden ser intercambiables en la dieta, para algunos casos puede subirse más el consumo de carne y disminuir el de huevo, ya que 1 1/2 onzas de carne para un hombre adulto es una cantidad sumamente pequeña.

En frijol la cantidad propuesta resulta de 2 1/2 onzas para un hombre adulto que corresponde a medio plato de frijol cocido, aproximadamente.

Para verduras 3 ó 4 onzas pueden cubrirse con un trozo de guisquil ó 2 zanahorias ó 1 manojó de blédo. En el caso de frutas, cualquier tipo de

estos productos pesa más de la cantidad de 72 gramos, ya que 2 1/2 onzas es una cantidad muy pequeña. Sin embargo, puede aumentarse la cantidad de bananos y plátanos sustituyendo a estas frutas, porque un banano puede pesar 100 gramos, cubriendo en este caso la cantidad propuesta de frutas y bananos. Así también para raíces y tubérculos la cantidad propuesta es únicamente de 1 onza que se cubre con una papa pequeña al día.

En lo que respecta a maíz, 389 gramos que serían necesarios para cubrir los requerimientos energéticos de un adulto en este tipo de dieta, aparece como una cantidad inferior a las encontradas en el consumo de maíz en el área rural. En 1975-76 se encontraron poblaciones cuyo consumo promedio era mayor de 500 y 550 gramos por persona por día. En el área urbana la cifra es muy inferior a la propuesta ya que hay un consumo más alto de pan, arroz y otros cereales, presentándose solamente una sustitución de maíz. La alternativa en este caso queda en que se puede proponer un porcentaje para el área rural y otro para el área urbana, o solamente señalar las posibilidades de sustitución de maíz por pan y arroz.

El consumo de azúcar alcanzaría a dos onzas y media por adulto, que es lo que se encuentra en el área rural y urbana frecuentemente, siendo muy superiores las cantidades entre familias de poblaciones urbanas. En grasas únicamente se dejó alrededor de 1/2 onza aunque podría proponerse aún mayor si se considera la población urbana donde el consumo es dos y tres veces más.

En el presente trabajo también se incluye un cuadro (No. 5) de las

proporciones de unidad consumidora que resultan al considerar las necesidades calóricas del hombre adulto. Con estas proporciones se puede estimar el total de las necesidades por familia de cada uno de los productos de alimentos.

Como quedó bajo la responsabilidad del Departamento de Alimentación y Nutrición (DAN) el establecimiento de los precios de alimentos en base a la información mensual que tienen de las instituciones nacionales que proveen este tipo de información, se espera estimar sólo el costo de la dieta propuesta. Si se acepta esa dieta se tendrá que establecer el precio de la canasta básica por individuo o por una familia tipo.

Sin embargo, para estandarizar el trabajo se presenta el Cuadro No. 6 donde se dan las referencias necesarias para el cálculo del contenido nutritivo de los alimentos que fueron utilizadas en las tabulaciones que se presentan en los cuadros ya mencionados. Por consiguiente, los precios de los productos serían en la base de esos alimentos de referencia que fueron utilizados en el cálculo de la dieta para seguir un solo criterio.

Cuadro No. 1

CONTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ALIMENTOS A LA INGESTA CALORICA
DE FAMILIAS DEL AREA RURAL DE GUATEMALA
1965

	Índice Socioeconómico		
	Bajo	Medio	Alto
Productos Lácteos	(1.8)	(3.2)	(5.3)
crema	0.2	0.3	0.5
leche de vaca	0.9	2.1	3.7
quesos	0.7	0.8	1.1
Huevos	0.5	1.2	1.9
Carnes	1.9	5.0	6.0
Leguminosas	9.9	8.0	8.2
Verduras	0.8	0.9	1.4
Frutas	0.3	0.5	0.9
Bananos y plátanos	0.3	1.4	2.5
Raíces y tubérculos	0.6	0.4	1.0
Cereales	(74.0)	(64.2)	(55.2)
tortilla de maíz	69.3	50.8	37.0
pan de trigo	2.4	9.2	13.7
arroz	1.9	2.9	4.1
tortilla de maicillo	0.2	0.8	-
avena	0.2	0.5	0.4
Azúcares	8.2	10.2	11.1
Grasas	1.0	3.5	4.6
Miscelánea	0.9	1.5	2.0
Total	100.2	100.0	100.1

DIVISION DE NUTRICION APLICADA
INCAP

Cuadro No. 2

CONTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ALIMENTOS A LA INGESTA CALORICA
DE FAMILIAS DEL AREA URBANA DE GUATEMALA

1965

	Indice Socioeconómico		
	Bajo	Medio	Alto
Productos Lácteos:	(4.6)	(7.9)	(13.2)
crema	0.3	0.4	1.3
leche de vaca	3.2	6.6	11.0
quesos	1.1	0.9	0.9
Huevos	1.4	1.9	2.5
Carnes	2.6	8.3	9.3
Leguminosas	8.5	8.4	5.0
Verduras	1.0	2.1	2.7
Frutas	1.5	1.2	2.2
Bananos y plátanos	0.6	2.0	2.6
Raíces y tubérculos	0.3	1.0	1.1
Cereales	(57.9)	(45.4)	(36.4)
tortilla de maíz	28.0	15.0	6.7
pan de trigo	25.8	24.7	24.0
arroz	3.7	5.1	4.6
avena	0.4	0.6	1.1
Azúcares	13.1	13.5	12.0
Grasas	6.9	6.5	9.7
Miscelánea	1.8	1.8	3.2
Total	100.2	100.0	99.9

DIVISION DE NUTRICION APLICADA
INCAP

Cuadro No. 3

CONTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ALIMENTOS A LA INGESTA CALORICA
DE FAMILIAS DEL AREA RURAL DE GUATEMALA
1975-1976

	1 9 7 5 Oct.-Nov.	1 9 7 6 Abril-Mayo
Productos Lácteos	(2.7)	(1.5)
crema	0.7	0.2
leche de vaca	0.9	0.5
quesos	1.1	0.8
Huevos	0.9	1.2
Carnes	3.1	3.1
Leguminosas	9.8	10.9
Verduras	3.9	1.0
Frutas	0.1	0.6
Bananos y plátanos	0.3	0.7
Raíces y tubérculos	0.5	0.5
Cereales	(67.5)	(67.6)
tortilla de maíz	61.5	59.0
pan de trigo	3.4	3.3
arroz	2.4	3.6
tortilla de maicillo	-	1.5
avena	0.2	0.2
Azúcares	8.4	9.1
Grasas	1.9	3.2
Miscelánea	0.9	0.7
Total	100.0	100.1

DIVISION DE NUTRICION APLICADA
INCAP

Cuadro No. 4

CANASTA BASICA DE ALIMENTOS
PROPUESTA PARA GUATEMALA

Alimentos	Estructura de la dieta %	Calorías necesarias para alcanzar requerimientos calóricos (hombre adulto)	Gramos de Alimentos por día
Leche de vaca, fluida	4	116	178
Huevos	2	58	39
Carnes	4	116	48
Leguminosas (frijol negro)	9	261	76
Verduras	2	58	112
Frutas	1	29	72
Bananos y plátanos	1	29	26
Rafces y tubérculos	1	29	26
Cereales:			
tortilla de maíz	45	1305	583 (=maíz- 389)
pan de trigo	10	290	79
arroz	5	145	40
Azúcares	10	290	76
Grasas	5	145	17
Café, grano	1	29	13
Total	100	2900	

Cuadro No. 5

UNIDADES CONSUMIDORAS SEGUN REQUERIMIENTOS DE CALORIAS

Sexo y edades	Requerimientos de Calorías	Unidad Consumidora
<u>Hombre adulto</u>	<u>2900</u>	<u>1.00</u>
<u>Ambos sexos</u>		
Niños de 1 año	1150	0.40
Niños de 2 años	1350	0.47
Niños de 3 años	1550	0.53
Niños de 4-6 años	1750	0.60
Niños de 7-9 años	2050	0.71
<u>Varones</u>		
10 - 12 años	2500	0.86
13 - 15 años	2850	0.98
16 - 18 años	3100	1.07
<u>Mujeres</u>		
10 - 12 años	2250	0.78
13 - 15 años	2450	0.84
16 - 18 años	2300	0.79
Adulta	2050	0.71
Embarazada mayor de 18 años 2o. y 3er. trimestre	2400	0.83
Lactante mayor de 18 años	2600	0.90

Cuadro No. 6

ANALISIS QUE SE USARON PARA EL CALCULO DE LA CANASTA BASICA
DE ALIMENTOS PROPUESTA PARA GUATEMALA

No.	Alimentos	Calorías en 100 gramos de peso neto
005	Leche de vaca, fluida	65
030	Huevos de gallina	148
082	Carnes (de res)	244
202	Leguminosas (frijol negro)	343
	Verduras	\bar{x} 52
209	Aguacate (154)	
228	Ayote tierno (24)	
232	Cebolla cabeza (45)	
238	Repollo (28)	
239	Coliflor (33)	
241	Guisquil (31)	
259	Ejote (36)	
270	Elote blanco (129)	
276	Pacaya (45)	
292	Tomate (21)	
298	Zanahoria (41)	
311	Colinabo (39)	
	Frutas	\bar{x} 40
331	Piña (52)	
352	Durazno (56)	
370	Limón (29)	
376	Mango maduro (59)	
384	MeiÓN (25)	
389	Naranja dulce (42)	
395	Papaya (32)	
403	Sandía (22)	
	Bananos y Plátanos	\bar{x} 110
455	Banano maduro (97)	
457	Plátano maduro (122)	

Cuadro No. 6

Cont. "Análisis que se usaron para el cálculo de la Canasta Básica de Alimentos propuesta para Guatemala"

No.	Alimentos	Calorías en 100 gramos de peso neto
	Raíces y Tubérculos	\bar{x} 112
475	Papa (75)	
478	Yuca (148)	
	Cereales:	
485	Arroz	364
	Pan de trigo	\bar{x} 368
528	Pan dulce (438)	
535	Pan francés (298)	
	Tortilla de maíz	\bar{x} 224
545	amarilla con cal (206)	
549	blanca con cal (204)	
553	negra (263)	
574	Azúcares (azúcar blanca)	384
	Grasas	\bar{x} 878
596	Aceite (884)	
597	Manteca de cerdo (879)	
598	Manteca vegetal (871)	
611	Miscelánea (café, grano)	226

Nota: Cifras entre paréntesis corresponden a contenido de calorías en 100 gramos de peso neto

IV. DEFINICION DE LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS PARA PANAMA

Antecedentes

En el Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud de Panamá se tuvo la oportunidad de realizar dos sesiones de trabajo con el Director del Departamento de Nutrición, Dr. Cutberto Parillón y la nutricionista Lic. Artemia de Pinto, así como los personeros del INCAP, Lic. Ana Rosa Campos, Lic. Marina Flores y Srta. Marta Yolanda Lara.

En la primera sesión se presentaron los antecedentes respecto al trabajo del INCAP en lo que se refiere a las dietas adecuadas de costo mínimo y al estudio de las dietas básicas nacionales, estableciendo la diferencia entre dietas meta y canasta básica de alimentos.

Metodología para la Canasta

Luego se presentó la metodología a seguir en el diseño de la canasta básica de alimentos basada en todos los estudios disponibles sobre encuestas nacionales de consumo de alimentos y la valiosa información existente en Panamá sobre hojas de balance de alimentos. Se indicó que la metodología propuesta tiene tres enfoques esenciales:

1. Un enfoque puramente nutricional como es el lograr cubrir por lo menos las necesidades calóricas.
2. Un enfoque social como es el de mantener los patrones alimentarios que las poblaciones siguen en base a la ecología del país.

3. Un enfoque económico en el cual se pretende establecer cantidades mínimas, especialmente en aquellos rubros de alto costo monetario.

Al discutir esta metodología se aceptó en principio que las estructuras de las dietas tal como se señala en la metodología propuesta darían los elementos esenciales para el diseño de la formulación y establecimiento de las dietas y cantidades de alimentos que deben de constituir la dieta básica nacional.

Se presentó el Cuadro No. 1 elaborado en el INCAP con la estructura de las dietas encontradas en las encuestas alimentarias de 1967 y la estructura de las dietas resultantes de la información que proveen las hojas de balance de 1975 y 1976. Se entiende por estructura los porcentajes de calorías que aportan cada uno de los alimentos que constituyen las dietas respecto a la ingesta total calórica.

A continuación se presentó el Cuadro No. 2 que lo constituye la presentación de la estructura propuesta para elaborar la dieta básica, diseñando dichas proporciones calóricas en base a las estructuras presentadas en el cuadro anterior (No. 1), explicando los criterios seguidos en cada uno de los rubros de alimentos, tal como sigue:

- a) Productos lácteos - Se indicó que el 6% de calorías que se propone para este grupo se deriva de que en 1967 en el área urbana ya se alcanzaba el 5%, no así en el área rural como cifra promedio, pero dentro del área rural un sector de la población resultó con dietas cuya proporción de productos lácteos era mucho mayor que el 6%, como puede

verse en la publicación de Archivos Latinoamericanos, Vol. 25, No. 2, 1975, pp. 135-162. Además, que la información de las hojas de balance indica que ese 6% puede ser cubierto con la producción nacional y que hay programas agrícolas intensivos en los cuales se quiere desarrollar aún más la producción de leche en el país.

- b) Huevos - Como en todas las dietas aparece frecuentemente este alimento y en casi todas las estructuras de las dietas encontradas, tanto en encuestas alimentarias como en hojas de balance, es alrededor del 1%, se propone también en la nueva estructura el 1% de calorías.
- c) Carnes - Se propuso 9% en base a que la cifra se alcanzó ya en el área urbana en 1967 y que puede ser cubierta con la producción nacional, ya que las hojas de balance alcanzan la proporción del 10% en 1976. Además, el país tiende hacia un desarrollo económico mayor que va a incidir en el mayor consumo de carne como todo país desarrollado.
- d) Leguminosas - Se propuso únicamente el 3% de las leguminosas porque fueron los porcentajes de calorías encontrados en las dietas de las encuestas de 1967 y se adoptó la misma cifra ya que el consumo de frijol en todo el país es bajo, pero queda la alternativa de aumentar su consumo si la producción del país y el desarrollo agrícola tiende hacia una mayor disponibilidad de este producto.
- e) Vegetales - Se propone únicamente el 1% debido a que el patrón alimentario seguido en el área rural y urbana del país no incluye cantidades apreciables de vegetales y los porcentajes de calorías que apor

tan a la ingesta total son bajos en todas las dietas, no sólo por su bajo contenido calórico sino por la poca frecuencia en que aparecen en las dietas.

- f) Frutas - Se propone la cifra relativa de 2% en la estructura porque el consumo de frutas es apreciable como lo muestran las encuestas de 1967 y además la costumbre universal en el país de tomar muchas bebidas a base de jugos de frutas. En las hojas de balance la información presenta frutas y bananos y plátanos conjuntamente, dando cifras relativas de 7.1 y de 8.5%. Estas cifras se alcanzan también en las encuestas alimentarias de 1967 dando exactamente las mismas proporciones si se unen frutas, bananos y plátanos porque resulta 7% para el área rural y 8% para el área urbana, o sea exactamente lo que señalan las hojas de balance.
- g) Bananos y plátanos - En base a lo anterior se propone para bananos y plátanos el 6% en la estructura de la nueva dieta para que sumados con frutas den el 8%.
- h) Raíces y tubérculos - Se propone la cifra relativa del 5% que es la que se encontró en el área rural según las encuestas de 1967. Sin embargo, las hojas de balance proveen cifras relativas muy inferiores que parecería indicar que no hay suficiente disponibilidad de estos productos. Para estos productos así como para frijol y otros de producción local son alimentos de autoconsumo en el área rural, o sea que se producen en las localidades y son consumidos por las propias

familias productoras; por consiguiente, esta información no puede aparecer en las hojas de balance.

- i) Cereales - Entre los cereales aparece el alimento más importante y básico de la dieta del panameño que es el arroz, pero también tiene mucha importancia el pan de trigo y pastas. En el área rural aparece el consumo de maíz, aunque en muy pequeñas cantidades. Por consiguiente en la estructura de las dietas se propone diferentes porcentajes para estos productos. Arroz: se propone la cifra del 30% en base a que las encuestas alimentarias de 1967 dieron las proporciones de 36% para el área rural y de 28% para el área urbana. En lo que se refiere a hojas de balance las proporciones encontradas son muy bajas pero en 1975 aparece 28% muy cerca de la cifra del 30% que se propone. Además, un país que va hacia un mayor desarrollo económico y que va a incluir en su dieta más carne va a tener la tendencia a disminuir el consumo del cereal básico; por lo tanto se propone la cifra más moderada que es del 30%.

Respecto a pan de trigo se propone el 12% ya que los estratos sociales más elevados tienen la tendencia a sustituir el arroz por otros cereales y en este caso es por pastas y pan de trigo.

Maíz: sólo se propone el 3% para el maíz ya que en el área rural en 1967 se encontraron las proporciones de 5% de calorías procedentes de maíz y para el área urbana sólo el 2%, por lo que se consideró una cifra bastante moderada del 3%.

- j) Azúcares - Se propone el 10% un poco mayor que las proporciones encontradas en las encuestas alimentarias de 1967, porque la información de las hojas de balance indican una mayor producción y es inevitable que conforme se mejora el ingreso de las familias hay tendencia de un mayor consumo de azúcar refinada.
- k) Grasas - En este rubro se da la proporción de 11% en base a que es la proporción encontrada en el área rural, pero es muy inferior a la proporción encontrada en el área urbana, casi de 15%. Sin embargo, por la información que proveen las hojas de balance el país no está en la capacidad de incrementar apreciablemente la producción de grasas y además bajo un enfoque nutricional se considera que es preferible una disminución de grasas antes que el consumo elevado llegue a tener resultados negativos en la población.
- l) Finalmente, para el grupo de Miscelánea se propone únicamente el 1% ya que en este grupo aparecen productos procesados, dulces en forma de helados o bebidas así como también el café que aparece frecuentemente.

Se discutieron ampliamente también las otras dos columnas que presenta el Cuadro No. 2 que consisten en las calorías necesarias que deben de derivarse de cada producto alimenticio siguiendo la estructura de la dieta propuesta pero ajustándola a una cantidad total de 2900 calorías correspondientes a los requerimientos energéticos del hombre adulto, estimadas para los pobladores del país. La tercera columna la constituye los gramos de alimentos necesarios para cubrir esas calorías en cada uno de los ru-

bros. Al examinar las cantidades de alimentos necesarias por día para el hombre adulto, cubriendo sus necesidades calóricas y siguiendo la estructura propuesta, se observó que en la mayoría de los rubros las cifras son semejantes a las propuestas en la dieta mínima adecuada de bajo costo de Panamá, con la única diferencia que allí aparece en términos de onzas, pero convertidas a gramos se puede ver la similitud de las cifras. Excepto en los rubros de carne, frijol y grasas, en los cuales la dieta mínima adecuada de bajo costo, por ser edificada en teoría, se diferencia de las cantidades propuestas en la canasta básica de alimentos, ya que ésta no es teórica sino está basada en la realidad de las estructuras de las dietas encontradas en el área rural y urbana.

Al final de la primera sesión el Dr. Parillón y la Lic. de Pinto propusieron que para llegar a aceptar la estructura propuesta, ya que en principio les había parecido muy bien, era necesario introducir algunas modificaciones pero en base a las encuestas alimentarias realizadas en 1975 en Veraguas donde se cubrió población rural marginada. Así también se necesitaba conocer la estructura de la dieta resultante de las hojas de balance que ya fueron publicadas para el año 1977. Por consiguiente, previo a la segunda sesión se necesitó llevar a cabo el proceso de cálculos sobre esta información provista por el Departamento de Nutrición.

En la segunda sesión de trabajo se presentaron los resultados de las tabulaciones dietéticas incluyendo la estructura de la dieta que presentan las encuestas alimentarias de Veraguas y las de las hojas de balance de 1977. Al conocer la estructura de la encuesta alimentaria de Veraguas,

que se presenta en el Cuadro No. 3, de inmediato sorprendió el bajo porcentaje de calorías provistas por productos lácteos ya que siendo un área rural inaccesible no incluida en las encuestas alimentarias de 1967, donde se incluyó sólo comunidades rurales accesibles, se pensó que el porcentaje de productos lácteos debería de disminuirse. Sin embargo, fue necesario consultar con la Sección de Estadística y Demografía sobre qué peso tenía la población rural dispersa frente a toda la población de Panamá. El experto en este campo, Lic. Guerra, que participó en la fase de discusión, indicó que probablemente sólo en 10 ó 15% podría considerarse como la proporción que debería de estimarse este tipo de población en todo el país. Por consiguiente, fue necesario antes de seguir examinando las cifras encontradas en la encuesta alimentaria de Veraguas, ponderar esas cifras y las encontradas en las encuestas alimentarias del área rural y urbana de 1967 para encontrar una cifra media que fuera más real en lo que respecta a consumo de alimentos. En otras palabras, el peso dado a la estructura de la dieta encontrada en Veraguas 1975 fue de 15%, a las cifras relativas de las dietas rurales estudiadas en 1967 se le dio el peso de 35% y a las cifras encontradas para el área urbana en 1967 se le dio el peso de 50%.

En el Cuadro No. 4 se presenta la estructura de la dieta encontrada en las hojas de balance de 1977, Puede observarse, si se compara esta información con las hojas de balance de 1975 y 1976, que la oscilación en los rubros de carnes y grasas así como también de arroz, indican una tendencia a una mayor producción. Esta información ayudó a tomar las últimas

decisiones en el diseño de la canasta.

Con estas nuevas cifras presentadas durante la discusión el Dr. Parillón y la Lic. de Pinto decidieron establecer la estructura de la dieta nacional para el diseño de la Canasta Básica de Alimentos de Panamá a la luz de las siguientes discusiones:

Productos lácteos - Se adoptó el 6% que fue la estructura propuesta en base a dos premisas:

1. El valor nutritivo de estos productos y su esencialidad en la dieta de la población infantil y preescolar.
2. Que si se deja el 6%, la cantidad de 200 gramos en términos de leche líquida corresponden a una onza y media de queso blanco, que es factible que un hombre adulto consuma tanto en el campo como en las áreas urbanas.

Huevos - Se acordó dejar también la misma proporción del 1% que aparece en la estructura de la dieta propuesta, considerando que es posible que las familias consuman más de este rubro que es intercambiable con el rubro de carnes.

Carnes - En lugar del 9% propuesto se propone ahora sólo el 8% ya que en las cifras relativas calculadas según el peso de la población rural marginada y las otras poblaciones se alcanzó el porcentaje del 7%. Además, se consideró también que los pobladores tienden siempre a mayor consumo de carne y que las hojas de balance indican también una mayor disponi

bilidad con los programas del desarrollo ganadero en el país.

Leguminosas - En este rubro en lugar del 3% se propone el 4% aumentando así el consumo de estos granos en especial el frijol, ya que es en beneficio de la dieta nacional y porque los programas agrícolas que pueden reflejarse en la información de las hojas de balance, tienen la tendencia también a una mayor producción.

Para vegetales y frutas incluyendo bananos se dejaron los mismos porcentajes del 1% y 2%, respectivamente.

Para el caso de plátanos también se dejó el 6% que aparece en la dieta propuesta en el Cuadro No. 2, porque en las hojas de balance y también en la dieta mínima adecuada nacional se une este rubro con el de raíces y tubérculos, y al unir el 6% de plátanos y 5% de raíces y tubérculos se alcanza el 11% que aparece no sólo en la información provista por las hojas de balance sino también en lo encontrado en las dietas que recomienda el Departamento de Nutrición.

Arroz - Se dejó el 30% que aparece en la estructura propuesta en base a que en el área rural aparece el 35% o más en las encuestas alimentarias de 1967. La cifra de 55% resultó en las dietas promedio de las encuestas alimentarias hechas en Veraguas en 1975. Mientras que en el área urbana, donde el consumo es menor, la proporción sólo alcanza 28%. Se adoptó la cifra del 30% porque se considera que es más realista aunque sea más conservadora debido a que también en el futuro a una mayor urbanización va a ocurrir una disminución en el consumo de arroz, o por lo menos

una sustitución de ese cereal por carne, azúcar y grasas.

Pan de trigo y pastas - Se modificó el 12% propuesto que es muy alto y se estableció el porcentaje de 10%, en vista del peso que tiene la población rural accesible y la población rural marginada.

Maíz - Por el contrario, en este caso de la cifra propuesta de 3% se elevó al 5% considerando la importancia de este alimento en la dieta que no provee calorías vacías sino al contrario asociadas a otros nutrientes, en especial proteína y vitaminas del complejo B. Además, el maíz tiene la particularidad de que en el país se prepara en tan diversas formas, no sólo como plato sino también como bebida y debería de orientarse a la población hacia un mayor consumo.

Azúcares y Grasas - Se dejaron los mismos porcentajes propuestos en el Cuadro No. 2, ya que ellos representan la dieta real de los pobladores no sólo en el pasado sino en los años presentes. En base a los porcentajes que presentan los diferentes grupos de población se alcanzó en azúcares un 8% pero se dejó el 10% por la tendencia hacia una mayor producción e indudablemente hacia un mayor consumo en este rubro. En grasas se encontró un porcentaje superior al 11% cuando se calcularon los porcentajes provenientes de la dieta rural marginada, rural y urbana, pero en realidad nutricionalmente es más beneficioso para el país que la población mantenga un porcentaje relativamente bajo en el rubro de grasas.

Miscelánea - Finalmente, en este rubro se dejó el 1% de la estructura propuesta en el Cuadro No. 2.

En el Cuadro No. 5 se presenta la estructura de la canasta básica de alimentos adoptada ya por el Departamento de Nutrición, en base a todos los trabajos realizados y siguiendo la metodología propuesta por el INCAP. Además, en este cuadro en base a esa estructura propuesta se calcularon para cada uno de los rubros las cantidades de calorías necesarias que deben de proveer esos alimentos para alcanzar las 2900 calorías del hombre adulto, que es el patrón adoptado para este trabajo. Sin embargo, en las discusiones se señaló la conveniencia de elevar aún más la cifra de 2900 calorías por el hecho de que la población panameña podría seguir una meta más elevada en sus necesidades energéticas debido a que un gran estrato de esta población probablemente está a un nivel de subnutrición. En este Cuadro No. 5 en la tercera columna ya se indican las cantidades de alimentos necesarias para proveer esas cantidades calóricas siguiendo la estructura de la dieta propuesta y cubriendo las 2900 calorías. Como puede verse, las cantidades en los rubros de alto costo monetario pueden considerarse mínimas.

Costo Monetario de la Canasta

Las instituciones del país dedicadas al estudio de los precios de alimentos colaborando con el Departamento de Nutrición proveerán esta información actualizada para definir cuál es el costo de la canasta básica de alimentos. Sin embargo, es necesario seguir las mismas referencias que se siguieron en las tabulaciones dietéticas, ya que cada uno de estos alimentos representa a veces uno o varios productos y por lo tanto se preparó el Cuadro No. 6 donde se indican qué alimentos dentro de cada grupo fueron utili

zados para el análisis de su contenido de calorías, los cuales fueron seleccionados en base al material de todas las encuestas alimentarias realizadas en 1967 (30 poblaciones rurales accesibles y la ciudad de Panamá como población urbana).

Finalmente, estableciendo ya la canasta básica de alimentos con las cantidades que debe de consumir un hombre adulto que representa una unidad en la familia, se presenta el Cuadro No. 7 con las fracciones o proporciones que les corresponden a cada uno de los miembros según sus necesidades calóricas. Por consiguiente, se necesita calcular en una familia tipo que represente a la familia panameña la cantidad de alimentos en base a esas proporciones que le corresponden al padre, la madre e hijos según edad, se xo y estado fisiológico o estado de la madre durante embarazo y lactancia.

Con el fin de establecer el costo monetario de la canasta básica de alimentos, se solicitó la participación de los representantes del Ministerio de Planificación, Ministerio de Desarrollo Agropecuario, Instituto de Mercadeo Agropecuario y Oficina de Regulación de Precios, para llevar a ca bo una tercera sesión de trabajo con el Dr. Cutberto Parillón, Lic. Marina Flores y Srta. Marta Yolanda Lara. Se les dio una descripción general del trabajo realizado en el diseño de la canasta básica de alimentos, señ lando que las cantidades de alimentos se establecieron sobre los resultados de encuestas alimentarias realizadas en diferentes grupos rurales, rurales marginados y urbanos. Se indicó también que las cifras se analizaron en base a criterios no sólo nutricionales sino ponderando el tipo de población y enfocando los aspectos en relación al futuro desarrollo de

los programas agropecuarios.

Luego se discutieron ampliamente todos los aspectos económicos en lo que respecta a la fijación de precios al productor y al consumidor. Se les entregó a los representantes de las entidades ya mencionadas, una lista de los alimentos que conforman las dietas de los diferentes grupos de población de Panamá. Con esas listas se fue analizando y discutiendo producto por producto para decidir el precio que debe calcularse para cada uno, según la información disponible en estas instituciones oficiales.

Será necesario llevar a cabo otras sesiones de trabajo para la determinación del costo total de la canasta básica de alimentos.

Finalmente se confeccionará un cuadro con el costo monetario de la canasta básica para una familia en base a las cantidades de alimentos que corresponderán a los otros miembros de la familia en base a sus necesidades calóricas.

Cuadro No. 1

CONTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ALIMENTOS
A LA INGESTA CALORICA

P A N A M A

Alimentos	Encuesta 1967		Hojas de Balance	
	Rural	Urbana	1975	1976
Productos lácteos	2.5	5.3	5.9	6.6
Huevos	0.8	1.4	0.9	1.3
Carnes	6.8	9.3	8.0	10.2
Leguminosas	3.6	3.3	2.9	3.1
Vegetales	0.8	1.4	0.3	0.4
Frutas	1.2	2.2	7.1	8.5
Bananos y plátanos	6.1	4.6		
Raíces y tubérculos	5.1	4.0	3.6	4.4
Cereales	49.3	43.0	44.3	37.8
arroz	35.6	28.4	28.4	19.9
pan de trigo	6.8	10.6		
maíz	5.0	1.6		
pastas	1.1	1.6		
tortilla de maíz pilado	0.4	-		
avena	0.4	0.8		
Azúcares	9.1	8.1	11.7	14.9
Grasas	11.5	14.8	11.4	7.7
Miscelánea	3.5	2.8	3.8	5.0
Total	100.3	100.2	99.9	99.9

Cuadro No. 2

CANASTA BASICA DE ALIMENTOS
PROPUESTA PARA PANAMA

Alimentos	Estructura de la dieta %	Calorías necesarias para alcanzar requerimientos calóricos (hombre adulto)	Gramos de Alimentos por día
Productos lácteos:			
leche de vaca, fluida	3	87	134
leche evaporada	3	87	66
Huevos	1	29	20
Carnes (de res)	9	261	107
Leguminosas (frijol)	3	87	24
Vegetales	1	29	63
Frutas	2	58	141
Bananos y plátanos	6	174	147
Raíces y tubérculos	5	145	133
Cereales:			
arroz	30	870	232
pan de trigo	12	348	121
maíz	3	87	23
Azúcares	10	290	76
Grasas	11	319	36
Miscelánea:			
café, grano	1	29	13
Total	100	2900	

Cuadro No. 3

CONTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ALIMENTOS
A LA INGESTA CALORICA

(Encuesta alimentaria en 5 distritos del área rural. Veraguas
1975)

Alimentos	%
Productos lácteos	0.5
Huevos	0.4
Carnes	2.5
Leguminosas	12.9
Vegetales	1.4
Frutas	0.3
Plátanos	1.1
Raíces y tubérculos	2.9
Cereales:	
arroz	55.2
maíz	12.4
pan de trigo	0.2
pastas	0.2
harina de trigo	0.2
Azúcares	2.9
Grasas	6.9
Total	100.0

Cuadro No. 4

CONTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS ALIMENTOS
A LA INGESTA CALORICA

Panamá, Hojas de Balance de 1977

Alimentos	Calorías por persona por día	%
Cereales	1149	42.7
Raíces y tubérculos	95	3.5
Azúcares	354	13.2
Leguminosas	76	2.8
Hortalizas	10	0.4
Frutas y bananos	183	6.8
Carnes y pescado	233	8.7
Huevos	25	0.9
Productos lácteos	182	6.8
Grasas	272	10.1
Miscelánea	110	4.1
Total	2689	100.0

Cuadro No. 5

CANASTA BASICA DE ALIMENTOS
ACEPTADA PARA PANAMA

Alimentos	Estructura de la dieta %	Calorías necesarias para alcanzar requerimientos calóricos (hombre adulto)	Gramos de alimentos por día
Productos lácteos:			
leche de vaca, fluida	3	87	200
leche evaporada	3	87	
Huevos	1	29	20
Carnes	8	232	95
Leguminosas	4	116	32
Vegetales	1	29	63
Frutas y bananos	2	58	114
Raíces, tubérculos y plátanos	11	319	280
Cereales:			
arroz	30	870	232
pan de trigo y pastas	10	290	101
maíz	5	145	38
Azúcares	10	290	76
Grasas	11	319	36
Miscelánea	1	29	23
Total	100	2900	

Cuadro No. 6

LISTADO DE ANALISIS USADOS PARA EL CALCULO
DEL CONTENIDO CALORICO DE LOS ALIMENTOS

Código #	Alimento	Código	Alimento
	<u>Productos lácteos</u>		<u>Raíces, tubérculos y plátanos</u>
005	leche fresca de vaca		
009	leche evaporada	474	ñame
		472	ñampí
	<u>Huevos</u>	470	otoe
		475	papa
030	Huevos de gallina	478	yuca
		457	plátano maduro
	<u>Carnes</u>	458	plátano verde
082	carne de res		<u>Cereales</u>
	<u>Leguminosas</u>	516	arroz sin cáscara
207	frijol Chiricano		<u>pan de trigo:</u>
		569	pan dulce
	<u>Vegetales</u>	507	pan francés
232	cebolla cabeza	570	maíz pilado
241	chayote		<u>Azúcares</u>
259	ejote o habichuela		
251	guandú verde	574	azúcar
238	repollo		<u>Grasas</u>
292	tomate		
298	zanahoria	596	aceite
	<u>Frutas y bananos</u>		<u>Miscelánea</u>
331	piña		
367	lima limón	611	café, grano
381	marañón	670	Coca Cola
389	naranja dulce	667	otras gaseosas
395	papaya	630	helado
455	banano maduro	677	frijoles con puerco, enlatados

* Códigos de la Tabla Integrada de Composición de Alimentos, INCAP.

Cuadro No. 7

UNIDADES CONSUMIDORAS SEGUN REQUERIMIENTOS DE CALORIAS

<u>Sexo y edades</u>	<u>Requerimientos de Calorías</u>	<u>Unidad Consumidora</u>
<u>Hombre adulto</u>	<u>2900</u>	<u>1.00</u>
<u>Ambos sexos</u>		
Niños de 1 año	1150	0.40
Niños de 2 años	1350	0.47
Niños de 3 años	1550	0.53
Niños de 4-6 años	1750	0.60
Niños de 7-9 años	2050	0.71
<u>Varones</u>		
10 - 12 años	2500	0.86
13 - 15 años	2850	0.98
16 - 18 años	3100	1.07
<u>Mujeres</u>		
10 - 12 años	2250	0.78
13 - 15 años	2450	0.84
16 - 18 años	2300	0.79
Adulta	2050	0.71
Embarazada mayor de 18 años 2o. y 3er. trimestre	2400	0.83
Lactante mayor de 18 años	2600	0.90

