



Universidad de Concepción del Uruguay

Facultad de Ciencias Agrarias

Centro Regional Rosario

Licenciatura en Nutrición

Tesis presentada para completar los requisitos del plan de estudios de la
Licenciatura en Nutrición

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

Tesista: BESSAGUET, PAMELA MARIEL

Directora: Lic. PIEDRABUENA, MELINA SOLEDAD

Co - Directora: Lic. DONATELLI, ROMINA LUJÁN

Carrera: Licenciatura en Nutrición

Noviembre - 2013

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a las Licenciadas en Nutrición Melina Piedrabuena y Romina Donatelli por brindarme su tiempo que es muy valioso y su ayuda para poder realizar mi tesis.

Agradecer a mi familia por el sacrificio que hicieron para que pueda estudiar, por acompañarme y alentarme en todo momento.

Agradecer a mi novio por su apoyo incondicional, por darme fuerzas y aliento cuando más lo necesitaba.

También a mis amistades por darme ánimo y confiar en que podía lograrlo.

Quiero darle gracias a Dios porque hizo esto posible.

Por último agradecer a la Universidad de Concepción de Uruguay por darme la oportunidad de cumplir mi sueño que es ser Licenciada en Nutrición.

INDICE

RESUMEN	Pág. 9
INTRODUCCIÓN	Pág. 11
FUNDAMENTACIÓN	Pág. 13
ANTECEDENTES	Pág. 14
MARCO TEÓRICO	Pág. 19
1- Canasta Básica de alimentos (CBA).....	Pág. 19
1.1- Composición de la Canasta Básica Alimentaria	Pág. 20
1.2- Tabla de equivalencias.....	Pág. 23
1.3- Ejemplos de cálculos.....	Pág. 24
1.4- Determinación de los ingresos	Pág. 25
1.5- Criterios básicos para elaborar una CBA	Pág. 26
1.6- Usos de la CBA.....	Pág. 27
1.7- Principales inconvenientes que presenta la CBA.....	Pág. 27
1.8- Modificaciones necesarias en la actual CBA.....	Pág. 28
2- Canasta Básica Total (CBT)	Pág. 30
3- Medición de la pobreza por el método de la línea	Pág. 30
4- Nutrición	Pág. 30
5- Nutriente o Principio nutritivo.....	Pág. 32
5.1- Macronutrientes	Pág. 32
5.2- Micronutrientes.....	Pág. 33
6- Alimentación	Pág. 41
7- Alimento.....	Pág. 41

7.1- Grupo de alimentos	Pág. 42
8- Leyes de la alimentación	Pág. 43
8.1- Primera ley o ley de la Cantidad	Pág. 44
8.2- Segunda ley o ley de la Calidad.....	Pág. 44
8.3- Tercera ley o ley de la Armonía	Pág. 45
8.4- Cuarta ley o ley de la Adecuación.....	Pág. 46
9- Alimentación saludable.....	Pág. 46
9.1- Modelo de dieta saludable	Pág. 47
10- Requerimiento y recomendaciones nutricionales	Pág. 49
10.1- Definición de requerimiento nutricional	Pág. 49
10.2- Tipos de requerimiento.....	Pág. 49
10.3- Determinación de las recomendaciones	Pág. 49
11- Calidad nutricional	Pág. 51
PROBLEMA.....	Pág. 53
OBJETIVOS.....	Pág. 53
MATERIALES Y MÉTODOS.....	Pág. 54
Tipo de estudio	Pág. 54
Localidad	Pág. 54
Población	Pág. 55
Criterios de inclusión.....	Pág. 55
Criterios de exclusión.....	Pág. 55
Muestra.....	Pág. 55
Variables en estudio	Pág. 56
Técnicas e instrumentos de recolección de datos	Pág. 57

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

Métodos	Pág. 58
RESULTADOS	Pág. 61
DISCUSIÓN	Pág. 82
CONCLUSIÓN	Pág. 91
BIBLIOGRAFÍA	Pág. 93
FUENTES CONSULTADAS	Pág. 95
ANEXOS	Pág. 98

INDICE DE TABLAS

TABLA N° I: Fórmula desarrollada	Pág. 61
TABLA N° II: Valor calórico total de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto	Pág. 62
TABLA N° III: Porcentaje de macronutrientes de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto	Pág. 64
TABLA N° IV: Aporte de macronutrientes de la CBA.....	Pág. 64
TABLA N° V: Aporte de Calcio de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto	Pág. 65
TABLA N° VI: Aporte de Hierro de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto	Pág. 67
TABLA N° VII: Aporte de Vitamina A de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 69
TABLA N° VIII: Aporte de Vitamina C de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 71
TABLA N° IX: Cantidad de alimentos aportados por día por la CBA.....	Pág. 73
TABLA N° X: Cantidad diaria recomendada por grupos de alimentos según Guías Alimentarias en comparación con la cantidad diaria aportada por la CBA.....	Pág. 74

INDICE DE FIGURAS

FIGURA N°1: Valor calórico total de la CBA por día en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 62
FIGURA N°2: Valor calórico total de la CBA por mes en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 63
FIGURA N°3: Porcentaje de macronutrientes de la CBA.....	Pág. 64
FIGURA N°4: Aporte de Calcio de la CBA por día en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 65
FIGURA N°5: Aporte de Calcio de la CBA por mes en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 66
FIGURA N°6: Aporte de Hierro de la CBA por día en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 67
FIGURA N°7: Aporte de Hierro de la CBA por mes en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 68
FIGURA N°8: Aporte de Vitamina A de la CBA por día en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 69
FIGURA N°9: Aporte de Vitamina A de la CBA por mes en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 70
FIGURA N°10: Aporte de Vitamina C de la CBA por día en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 71
FIGURA N°11: Aporte de Vitamina C de la CBA por mes en comparación con el requerimiento del adulto.....	Pág. 72
FIGURA N°12: Aporte de cereales de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.....	Pág. 75

- FIGURA N° 13: Aporte de legumbres de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías AlimentariasPág. 75
- FIGURA N°14: Aporte de pan de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.....Pág. 76
- FIGURA N°15: Aporte de hortalizas A y B de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías AlimentariasPág. 76
- FIGURA N° 16: Aporte de hortalizas C de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías AlimentariasPág. 77
- FIGURA N°17: Aporte de frutas de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.....Pág. 77
- FIGURA N°18: Aporte de leche de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.....Pág. 78
- FIGURA N°19: Aporte de queso de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.....Pág. 78
- FIGURA N° 20: Aporte de carne de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.....Pág. 79
- FIGURA N°21: Aporte de huevo de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.....Pág. 79
- FIGURA N°22: Aporte de aceite de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.....Pág. 80
- FIGURA N°23: Aporte de azúcar de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.....Pág. 80
- FIGURA N°24: Aporte de dulce de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.....Pág. 81

RESUMEN

El problema planteado en este trabajo es: ¿La CBA cubre con los requerimientos nutricionales necesarios para un adulto sano durante el mes de Junio del 2013 en la ciudad de San Nicolás?

¿Se puede decir que la CBA es de buena calidad nutricional?

El objetivo general es analizar nutricionalmente la CBA propuesta por el INDEC y determinar si cubre con los requerimientos necesarios para un adulto sano durante un mes. Y con respecto a los objetivos específicos se quiere determinar el valor calórico de la CBA y verificar si cumple con el requerimiento para un adulto sano. Además, determinar el valor nutricional (HC, Pr, Gr, Ca, Hierro, Vitamina A y C) de la CBA del INDEC y verificar si cumple con los requerimientos para un adulto sano. Y por último determinar si la CBA es de buena calidad nutricional.

Para analizar esto, se realizó la fórmula desarrollada de la CBA. Los datos de los alimentos que la componen se obtuvieron de la tabla Composición de la Canasta Básica Alimentaria publicada por el INDEC y los datos de la composición química se obtuvieron de tablas de Composición Química Promedio.

Los resultados que se obtuvieron en la fórmula desarrollada para determinar el valor calórico, de macro y micronutrientes que aporta la CBA, fueron comparados con los requerimientos nutricionales necesarios para un adulto sano.

Para evaluar la calidad nutricional de la CBA, los alimentos incluidos en ella se ordenaron por grupos. Esto se realizó para que puedan ser comparados con las cantidades diarias recomendadas por las Guías Alimentarias para la población Argentina de hombres adultos.

Los resultados obtenidos muestran que la CBA posee un déficit calórico de aproximadamente un 10% respecto de los requerimientos para un adulto sano, sin embargo, la distribución de macronutrientes se encuentra dentro de los rangos normales. Esta canasta cubre un poco más de la mitad del requerimiento de Calcio y Vitamina A y excede el requerimiento de Hierro y Vitamina C.

Se puede decir que la CBA no es de buena calidad nutricional ya que esta, no aporta las cantidades recomendadas por las Guías Alimentarias, de todos los grupos de alimentos. Esta canasta ofrece una alimentación pobre y monótona. La monotonía alimentaria va en contra de lo saludable. Lo bueno es todo lo contrario, es la variedad.

Por lo tanto podemos concluir que la CBA es poco saludable, poco variada y está constituida por alimentos muy económicos los cuales son de baja calidad nutricional.

INTRODUCCION

Uno de los problemas más grandes de la sociedad es saber cuánto es necesario ganar para llevar una buena calidad de vida sin siquiera pensar en grandes lujos. Dentro de esto nos encontramos con un factor de vital importancia como es el de alimentarnos. Para cubrir esta necesidad el INDEC propone una Canasta Básica Alimentaria (CBA) donde incluye algunos productos tales como cereales, lácteos, hortalizas y frutas, entre otros, la cual puede adquirirse con 6 pesos diarios por persona. A raíz de esto aparecieron especialistas en nutrición que contradicen los datos aportados por el INDEC. Estos últimos afirman que la CBA es un perfecto modelo de dieta obesogénica, que ofrece una alimentación pobre y monótona, con más densidad calórica que la recomendada. Sergio Britos, profesor Titular y Coordinador de la Carrera de Nutrición de la Universidad Nacional de La Plata, dijo que “seis pesos diarios por persona solo pueden alcanzar para pan, fideos... pero también para desnutrirse y enfermar. Nosotros hablamos de comida y alimentación sana”. (Fuente: <http://www.ieco.clarin.com/>. Consulta 18 de Agosto del 2012)

Los nutricionistas de la UBA elaboraron una Canasta Alimentaria Saludable (CAS) basada en dos pilares: variedad y calidad. El 80% de las calorías totales deben estar cubiertos por alimentos con nutrientes de alta calidad nutricional como hortalizas, frutas, lácteos descremados, carnes magras de todo tipo, huevos, cereales integrales, legumbres y aceites. El 20% restante, es el margen propuesto para productos de mayor densidad calórica y menor calidad nutricional.

Lo expuesto anteriormente lleva al planteo de lo siguiente: ¿Se puede decir que la CBA del INDEC es de buena calidad nutricional?, ¿La CBA cubre los requerimientos kilocalóricos y proteicos imprescindibles para un adulto sano durante un mes?, y finalmente, ¿Qué criterios hay que tener en cuenta para elaborar una Canasta?

FUNDAMENTACIÓN

El motivo de este estudio parte de la importancia que posee la alimentación para tener una buena calidad de vida. Por esto mismo, se analizará en detalle la CBA para verificar si posee alimentos capaces de satisfacer las necesidades alimentarias básicas de un adulto sano y a su vez, si esta es de buena calidad nutricional.

Según varios autores, la CBA mide el costo de no morir de hambre, mientras que la CAS apunta a alimentarse bien para estar sano. Esta última posee un adecuado aporte de energía y proteínas de alto valor biológico, grasas de buena calidad y en suficiente cantidad, carbohidratos complejos y micronutrientes imprescindibles para tener un buen estado nutricional y prevenir enfermedades crónicas (obesidad, diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, dislipemia, hipertensión) relacionadas con una alimentación incorrecta.

Es necesario cambiar el paradigma fuertemente arraigado en cada uno de los hogares argentinos, en donde pareciera que es más importante cuidar el bolsillo comprando más cantidad al menor costo posible a expensas de consumir alimentos de baja calidad (baja densidad de nutrientes) y de alto contenido calórico, dando como resultado un creciente índice de malnutrición (desnutrición y obesidad).

Partiendo de todo esto, observamos la importancia de saber cómo alimentarnos bien a fin de mantenernos saludables, prevenir enfermedades, anticipar compras, prever gastos y organizarnos económicamente.

ANTECEDENTES

A continuación se presentan los antecedentes bibliográficos relacionados al tema de esta investigación:

- **Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos (2010)**

Sergio Britos; Agustina Saraví; Fernando Vilella

Facultad de Agronomía, Universidad de Buenos Aires

El objetivo de esta publicación es difundir la forma en que los nuevos desarrollos tecnológicos y sus formas de producción constituyan mejores prácticas en el camino hacia una alimentación más sana.

Dos son los temas desarrollados en este libro: el primero analiza las brechas de consumo que tenemos los argentinos en relación a una dieta saludable y en segundo lugar la calidad nutricional de una amplia cantidad de alimentos disponibles en el mercado.

Dentro del primer tema se analizó el costo de comer saludable. A partir de un modelo de dieta saludable se elaboró una canasta de alimentos, que a diferencia de la canasta que se utiliza para estimar la pobreza (CBA), refleja un consumo saludable y de buena calidad nutricional. En contraposición, la CBA oficial difiere significativamente de los estándares de una buena alimentación.

A partir de un relevamiento (de la Cátedra de Economía, Licenciatura en Nutrición, Facultad de Medicina, UBA, en mayo del 2010) de los precios de los alimentos que integran la Canasta Alimentaria Saludable en la ciudad de Bs As se concluyó que comer saludablemente es un 33% más caro que la canasta oficial del

INDEC (\$530 por mes por adulto equivalente vs \$400, sobre la base de precios reales, no oficiales, en mayo de 2010).

La CBA es reflejo de no padecer hambre, pero no expresa el valor de una alimentación saludable. Esa canasta fue elaborada en 1988 y nunca actualizada. En aquel momento el paradigma de los problemas nutricionales por cierto no era el de obesidad y enfermedades crónicas sino la desnutrición, el hambre.

En la actualidad el paradigma es claramente otro. El hambre o desnutrición de tipo agudo no supera un 2% de la población. Sin embargo, la pobreza es acompañada de deficiencias nutricionales varias, sobrepeso y obesidad crecientes. (Sergio Brito et al, 2010)

- **Hay que cambiar la mesa de los argentinos. Brechas en el consumo de alimentos de alta densidad de nutrientes. Impacto en el precio de una Canasta Básica Saludable (2009)**

Sergio Britos; Agustina Saraví

Facultad de Agronomía, Universidad de Buenos Aires.

Este trabajo se realiza en el marco del Proyecto “Observatorio de Buenas Prácticas Nutricionales”, desarrollado en el Programa de Agronegocios y Alimentos, FAUBA y con financiamiento parcial de la Fundación Bunge y Born.

Se elaboró una Canasta Alimentaria Saludable y se determinó su precio en una muestra de comercios de la Ciudad de Bs As, comparándola con la Canasta Básica de Alimentos del INDEC.

Para la conformación de la Canasta Alimentaria Saludable se siguieron los pasos metodológicos habituales de una Canasta Básica de Alimentos pero

incluyendo alimentos que cumplan los requisitos de una dieta saludable (en particular los referidos a la preferencia por alimentos de elevada densidad de nutrientes), pero en variedades comerciales que no incrementen innecesariamente el precio de la canasta resultante. La unidad de referencia es el adulto equivalente cuyo requerimiento es de 2700 kcal diarias.

Los resultados obtenidos fueron:

El costo de la CBA con precios oficiales (INDEC), al mes de junio de 2009 es de \$4,8 por adulto equivalente por día (\$144 por mes).

El costo de la misma CBA (mismo mes) pero con precios relevados en cadenas de supermercados y locales de proximidad de diferentes áreas de la Ciudad de Bs As es de \$9,6 por día por adulto equivalente (\$290 por mes).

El costo de la CAS (mismo mes) con precios relevados en cadenas de supermercados y locales de proximidad de diferentes áreas de la Ciudad de Bs As es de \$13,8 por día por adulto equivalente (\$415 por mes).

La inclusión de alimentos de alta densidad de nutrientes en cantidades adecuadas en la Canasta Alimentaria Saludable incide en que su costo sea significativamente más elevado que la clásica CBA.

La CAS (comer saludablemente) es un 43% más cara que la canasta oficial del INDEC. (Sergio Britos y Agustina Saraví, 2009)

- **Canasta Básica de Alimentos (2010)**

Antún, Cecilia; Graciano, Andrea; Risso Patrón, Verónica

La Canasta Básica de Alimentos está conformada por un grupo de alimentos y bebidas que un hogar debe adquirir para satisfacer las necesidades alimentarias básicas.

Este estudio describe los criterios básicos que se deben tener en cuenta para elaborar una Canasta Básica Alimentaria, cuáles son sus usos, cuáles son los principales inconvenientes que presenta y qué modificaciones serían necesarias realizar en la actual CBA.

Las modificaciones que serían necesarias realizar en la actual CBA son:

- **Fuente de datos:** la actual CBA, única en todo el país, toma como fuente de datos la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGH) de 1985/86, que abarcaba solo la población del área Metropolitana (Ciudad de Bs As y Gran Buenos Aires) y, por lo tanto, solo muestra las pautas de consumo de los habitantes de esa región en ese momento histórico; de esta manera, no se estarían contemplando los cambios en los hábitos de consumo producidos en los más de 20 años que transcurrieron desde entonces. Para establecer patrones de consumo actualizados sería necesario trabajar con la ENGH 2004/05. (Antún Cecilia et al, 2010)
- **Población de referencia:** la actual CBA toma como población de referencia a los hogares pertenecientes al 2° quintil de ingreso del Área Metropolitana. Sería necesario determinar para cada región la población de referencia de acuerdo a los consumos de cada una de ellas. (Antún Cecilia et al, 2010)

- **Requerimientos calóricos de referencia:** los requerimientos que se tomaron como referencia para la elaboración de la CBA que se usa actualmente, provienen de los lineamientos de la FAO (Food and Agriculture Organization) de 1985. Sería necesario el recálculo de estos requerimientos tomando como base el documento publicado por la FAO en 2001, que establece nuevos lineamientos para el cálculo de requerimientos energéticos.(Antún Cecilia et al, 2010)
- **Metas por grupos de alimentos:**Para el establecimiento de estas metas, sugerimos utilizar las cantidades recomendadas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, adaptándolas al patrón de consumo de la población de referencia de cada región. (Antún Cecilia et al, 2010)

MARCO TEORICO

1.-CANASTA BASICA DE ALIMENTOS (CBA)

La **Canasta Básica de Alimentos** está conformada por un grupo de alimentos y bebidas que un hogar debe adquirir para satisfacer las necesidades alimentarias básicas. (Antún Cecilia et al, 2010)

La Canasta básica alimentaria se ha determinado en función de los hábitos de consumo de la población. Previamente se tomaron en cuenta los requerimientos normativos kilocalóricos y proteicos imprescindibles para que un hombre adulto, entre 30 y 59 años, de actividad moderada, cubra durante un mes esas necesidades, al menor costo posible. Se seleccionaron luego los alimentos y las cantidades a partir de la información provista por la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH).

La composición de la CBA, además de cubrir las necesidades de la población, debe reflejar sus gustos y preferencias alimentarias predominantes, en concordancia con la oferta de alimentos y precios relativos vigentes.

La CBA se valoriza cada mes con las variaciones de precios relevados por el Índice de Precios al Consumidor (IPC).

La variedad de productos que la integran incluyen cantidades fijas que no permiten reflejar en el cálculo mensual el comportamiento real de los consumidores, quienes generan un efecto sustitución ante variaciones de precios, reemplazando un producto por otro.

(Fuente: <http://www.indec.mecon.ar/>. Consulta 10 y 13 de Junio de 2012)

1.1-Composición de la Canasta Básica Alimentaria

Canasta Básica de Alimentos del adulto equivalente:

COMPONENTE	GRAMOS
Pan	6.060
Galletitas saladas	420
Galletitas dulces	720
Arroz	630
Harina de trigo	1.020
Otras harinas (maíz)	210
Fideos	1.290
Papa	7.050
Batata	690
Azúcar	1.440
Dulces	240
Legumbres secas	240
Hortalizas	3.930
Frutas	4.020
Carnes	6.270
Huevos	630
Leche	7.950
Queso	270
Aceite	1.200
Bebidas edulcoradas	4.050
Bebidas gaseosas s/edulcorar	3.450
Sal fina	150
Sal gruesa	90
Vinagre	90
Café	60
Té	60
Yerba	600

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

Especificaciones de los alimentos de la CBA:

Componente	Gramos	Especificaciones
Pan	6.060	
Galletitas saladas	420	
Galletitas dulces	720	
Arroz	630	
Harina de trigo	1.020	
Otras harinas (maíz)	210	
Fideos	1.290	
Papa	7.050	
Batata	690	
Azúcar	1.440	
Dulces	240	De leche De batata Mermeladas
Legumbres secas	240	Lentejas Porotos Arvejas
Hortalizas	3.930	Acelga Cebolla Lechuga Tomate Zanahoria Zapallo Tomate en lata
Frutas	4.020	Banana Mandarina Manzana Naranja
Carnes	6.270	Asado Carnaza Carne picada Cuadril Falda con hueso Nalga Paleta Pollo

Continúa en la siguiente página...

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

Componente	Gramos	Especificaciones
Huevos	630	
Leche	7.950	
Queso	270	Fresco Crema Cuartirolo De rallar
Aceite	1.200	Mezcla
Bebidas edulcoradas	4.050	Jugos para diluir/ gaseosas
Bebidas gaseosas sin edulcorar	3.450	Soda
Sal fina	150	
Sal gruesa	90	
Vinagre	90	
Café	60	
Té	60	
Yerba	600	

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

1.2-Tabla de equivalencias

Para calcular las unidades consumidoras en términos de adulto equivalente, se utiliza la **tabla de equivalencias** de las necesidades energéticas.

Dado que los requerimientos nutricionales son diferentes según la edad, el sexo y la actividad de las personas, es necesario hacer una adecuación que refleje las características de cada individuo en relación a sus necesidades nutricionales. Para ello se toma como unidad de referencia la necesidad energética (2.700 kcal) del varón adulto (de 30 a 59 años, con actividad moderada) y se establecen relaciones en función del sexo y la edad de las personas construyendo así una tabla de equivalencias. A esa unidad de referencia se la denomina "adulto equivalente".

Necesidades energéticas diarias y unidades consumidoras según edad y sexo

Sexo	Edad	Necesidades energéticas(Kcal)	Unidades consumidoras por adulto equivalente
Ambos	Menor de un año	880	0.33
	1 año	1.170	0.43
	2 años	1.360	0.50
	3 años	1.500	0.56
	4 a 6 años	1.710	0.63
	7 a 9 años	1.950	0.72
Varones	10 a 12 años	2.230	0.83
	13 a 15 años	2.580	0.96
	16 a 17 años	2.840	1.05
	18 a 29 años	2.860	1.06
	30 a 59 años	2.700	1.00
	60 y más años	2.210	0.82
Mujeres	10 a 12 años	1.980	0.73
	13 a 15 años	2.140	0.79
	16 a 17 años	2.140	0.79
	18 y 29 años	2.000	0.74
	30 y 59 años	2.000	0.74
	60 y más años	1.730	0.64

Nota: extracto de la tabla de MORALES Elena (1988), Canasta básica de alimentos – Gran Buenos aires, Documento de trabajo N° 3. INDEC/ IPA

1.3- Ejemplos de cálculos

Determinación de las unidades consumidoras (adultos equivalentes)

Se presentan a continuación tres ejemplos de cómo se determina la cantidad de unidades consumidoras (adultos equivalentes) para diferentes hogares.

- **Hogar 1:**

De tres miembros, compuesto por una jefa de 35 años, su hijo de 18 y su madre de 61:

La jefa equivale a 0.74 de adulto equivalente.

El hijo equivale a 1.06 de adulto equivalente.

La madre equivale a 0.64 de adulto equivalente.

En total el hogar suma **2.44** unidades consumidoras o adultos equivalentes.

- **Hogar 2:**

De cuatro miembros, compuesto por un jefe varón de 35 años, su esposa de 31 años, un hijo de 5 y una hija de 8 años:

El jefe equivale a 1.00 de adulto equivalente.

La esposa equivale a 0.74 de adulto equivalente.

El hijo equivale a 0.63 de adulto equivalente.

La hija equivale a 0.72 de adulto equivalente.

En total el hogar suma **3.09** unidades consumidoras o adultos equivalentes.

- **Hogar 3:**

De cinco miembros, constituido por un matrimonio (ambos de 30 años) y 3 hijos de 5, 3 y 1 año cumplidos:

El marido equivale a 1.00 de adulto equivalente.

La esposa equivale a 0.74 de adulto equivalente.

El hijo de 5 años a 0.63 de adulto equivalente.

El hijo de 3 años a 0.56 de adulto equivalente.

El hijo de 1 año a 0.43 de adulto equivalente.

En total el hogar suma **3.36** unidades consumidoras o adultos equivalentes.

(Fuente: <http://www.indec.mecon.ar/>. Consulta 10 y 13 de Junio de 2012)

1.4- Determinación de los ingresos necesarios por hogar para superar el umbral de indigencia

La composición de cada hogar en términos de adultos equivalentes determina un valor de CBA específico para ese hogar.

Surge de multiplicar el costo de la CBA del adulto equivalente por la cantidad de adultos equivalentes que conforman el hogar.

(Fuente: <http://www.indec.mecon.ar/>. Consulta 10 y 13 de Junio de 2012)

1.5- Criterios básicos para elaborar una CBA

- **Respetar la estructura de consumo de la población de referencia.**

Este criterio es fundamental, en Argentina se utilizan las Encuestas Nacionales de Gastos e Ingresos de los Hogares del INDEC, que son instrumentos que brindan información acerca del gasto en alimentos de la población e indirectamente, de su consumo.

El procedimiento para determinar la población de referencia consiste en ordenar los hogares de acuerdo a su ingreso e identificar el grupo o tramo de hogares que alcanza o supera levemente el requerimiento energético de sus miembros.

- **Cubrir los requerimientos de la población y la mayor proporción posible de nutrientes.**

Para los requerimientos alimentarios se consideran criterios normativos de acuerdo con recomendaciones nacionales e internacionales y se establece un requerimiento energético por unidad consumidora.

- **Ser diseñada al menor costo posible.**

Respetando estos tres criterios, es necesario tener en cuenta que una CBA no es sinónimo de una alimentación saludable ni de lo que las personas deben comer, sino solo una adaptación (aplicando criterios normativos y económicos) de lo que se come en los hogares.

No debe confundirse con el uso de una Guía Alimentaria, que si indica o propone pautas de alimentación saludable. (Antún Cecilia et al, 2010)

1.6- Usos de la CBA

- Definición de la línea de pobreza.
- Revisión del salario mínimo.
- Vigilancia de los precios de alimentos básicos.
- Cálculo de necesidades alimentarias y acceso a los alimentos.

(Antún Cecilia et al, 2010)

1.7- Principales inconvenientes que presenta la CBA

- La desactualización que presenta por haber sido elaborada a partir de la Encuesta Nacional de los Hogares de 1985/86.
- Población de referencia utilizada, que incluye solo a la ciudad Autónoma de Bs As y el Gran Buenos Aires pudiendo subestimar o sobreestimar de esta manera la pobreza e indigencia de otras regiones.
- No refleja gustos y hábitos de la población actual.
- A partir de la intervención del INDEC, la evolución del Índice de Precios al Consumidor pareciera no reflejar las variaciones inflacionarias; lo que impactaría en la valorización de la CBA.

(Antún Cecilia et al, 2010)

1.8- Modificaciones que serían necesarias en la actual CBA

Deberían tenerse en cuenta los siguientes puntos:

- **Fuente de datos:** La actual CBA, única en todo el país, toma como fuente de datos la ENGH de 1985/86, que abarcaba solo la población del área Metropolitana (Ciudad de Bs As y Gran Buenos Aires) y, por lo tanto, solo muestra las pautas de consumo de los habitantes de esa región en ese momento histórico; de esta manera, no se estarían contemplando los cambios en los hábitos de consumo producidos en los más de 20 años que transcurrieron desde entonces. Corresponde considerar además los cambios producidos durante la profunda crisis económica que atravesó en el período 2000-2003. Para establecer patrones de consumo actualizados sería necesario trabajar con la ENGH 2004/05, que comprendería también este período, y que reveló datos de todo el país y, por consiguiente, permitiría elaborar canastas regionales, adaptadas a gustos y hábitos de los hogares de cada región. (Antún Cecilia et al, 2010)

- **Población de referencia:** La actual CBA toma como población de referencia los hogares pertenecientes al 2º quintil de ingreso del área Metropolitana. Sería necesario determinar para cada región la población de referencia de acuerdo a los consumos de cada una de ellas. (Antún Cecilia et al, 2010)

- **Requerimientos calóricos de referencia:** Los requerimientos que se tomaron como referencia para la elaboración de la CBA que se usa actualmente, provienen de los lineamientos de la FAO de 1985. Sería

necesario el recálculo de estos requerimientos tomando como base el documento publicado por la FAO en 2001, que establece nuevos lineamientos para el cálculo de requerimientos energéticos. (Antún Cecilia et al, 2010)

- **Metas por grupos de alimentos:** Para el establecimiento de estas metas, sugerimos utilizar las cantidades recomendadas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina adaptándolas al patrón de consumo de la población de referencia de cada región. (Antún Cecilia et al, 2010).

Cantidades Diarias recomendadas de alimentos por las Guías Alimentarias para la Población Argentina:

Grupo de alimentos	Cantidades diarias recomendadas	Kcal/ día	%
Cereales y legumbres	1 plato de cereales + 1 cda de legumbres + 4 pancitos (60 g c/u)	1.212,0	44,53
Verduras y frutas	5 porciones	418,0	15,36
Leche, yogures y quesos	2 porciones	176,0	6,47
Carnes y huevos	1 porción de carne + 20 g de huevo	221,0	8,12
Aceites y grasas	3 cdas aceite + 1 cda manteca + 1 cda semanal de frutas secas	396,0	14,55
Azúcares y dulces	7cdas azúcar + 3 cdas mermelada o 1 feta de dulce compacto	198,0	7,27
Bebidas alcohólicas	225 cm ³ de cerveza o 150 cm ³ de vino o 40 cm ³ de bebida blanca	100,7	3,70
Total		2721,7	100,00

(Antún Cecilia et al, 2010)

2.-CANASTA BASICA TOTAL(CBT)

La **Canasta Básica Total** es definida como el conjunto de necesidades alimentarias y no alimentarias consideradas esenciales (vestimenta, transporte, educación, salud) para la vida.

3.- MEDICION DE LA POBREZA POR EL METODO DE LA LINEA

La medición de la pobreza por la “línea de pobreza” o “método del ingreso” es un método indirecto y unidimensional que se aplica comparando los totales de ingreso declarados por los miembros del hogar, con los ingresos estimados como umbrales.

Se clasifica como “pobres indigentes” a aquellos hogares y a sus integrantes cuyos ingresos declarados no superan el valor teórico de la Canasta Básica Alimentaria y como “pobres” a los que no superan el valor teórico de la Canasta Básica Total. (Fuente: <http://www.indec.mecon.ar/>. Consulta 10 y 13 de Junio de 2012)

La utilización de la CBA permite estimar la indigencia y la pobreza de hogares y personas, y es el método indirecto de elección para la medición de la pobreza en nuestro país. (Graciano A y Risso Patrón, 2011)

4.-NUTRICIÓN

Según el doctor Pedro Escudero, “es el resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”.

El Consejo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Médica Americana, en 1963, sugiere que “la nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación”. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008).

Integrando estos conceptos, puede resumirse que la nutrición es el proceso que incluye un conjunto de funciones cuya finalidad primaria es proveer al organismo de energía y nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento y reemplazar las pérdidas. (Marta M. Suárez; Laura B. López, 2002).

5.- NUTRIENTE O PRINCIPIO NUTRITIVO

Son aquellas sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia. Los nutrientes se pueden clasificar teniendo en cuenta las necesidades diarias, basadas en las recomendaciones nutricionales en macronutrientes, como los hidratos de carbono, proteínas y grasas, y en micronutrientes, como los minerales y las vitaminas. (Marta M. Suárez; Laura B. López, 2002)

5.1- Macronutrientes

- **Hidratos de carbono**

Son la fuente más importante de energía para los seres humanos, variando su porcentaje del valor calórico total dependiendo de pautas culturales y disponibilidad económica.

La principal fuente de energía en el mundo está formada por los hidratos de carbono presentes en los cereales (arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo). (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

- **Proteínas**

Son las únicas que contienen nitrógeno. Sus unidades constitucionales son los aminoácidos. Se conocen cerca de 20 que la integran.

Las proteínas forman hormonas o citoquinas, actuando como señalizadoras, y son enzimas responsables de catalizar los distintos procesos

bioquímicos: en el plasma son responsables de la presión coloido-osmótica, así como también sirven para el transporte de diversas sustancias.

Además de la integración de proteínas, los aminoácidos tienen otras funciones: como reguladores del recambio proteico y de la actividad enzimática; neurotransmisores; precursores de otros compuestos nitrogenados como por ejemplo, la síntesis de ADN y ARN; el transporte de nitrógeno. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

- **Grasas**

Representan un concentrado de energía, son vehículo de ácidos grasos esenciales, uno de los componentes fundamentales de las membranas biológicas, transportador de las vitaminas liposolubles A, D, E y K. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

5.2- Micronutrientes

Se definirán Vitamina A, Vitamina C, Hierro y Calcio ya que la ingesta de estos micronutrientes se pretende promover o mejorar en la mesa de los argentinos.

- **Vitaminas**

Suele clasificarse a las vitaminas en liposolubles e hidrosolubles.

Entre las liposolubles se encuentran las vitaminas A, D, E y K, perteneciendo las restantes al grupo de las hidrosolubles.

Las vitaminas son sustancias esenciales: esto significa que el ser humano es incapaz de sintetizarlas, se requieren en cantidades muy pequeñas y tanto su déficit (hipovitaminosis) como su exceso (hipervitaminosis) pueden ser

causa de enfermedades. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

- **Vitamina A**

Es fundamental en el crecimiento, la reproducción, la proliferación y diferenciación celular, y la inmunidad, ayudando a la formación y mantenimiento de las membranas mucosas y de la piel, los dientes, los tejidos blandos y óseos. También es fundamental en la visión, especialmente en el desarrollo de una buena visión nocturna, gracias a su papel en la generación del epitelio pigmentario de la retina, de allí que se conozca como retinol.

También se requiere para la reproducción y la lactancia. El beta caroteno tiene propiedades antioxidantes y es un precursor de la vitamina A. Las formas activas de la vitamina A son el retinol, el retinal y el ácido retinoico.

Al ser ingerido, el beta caroteno es transformado en vitamina A en la mucosa del intestino delgado, y ésta es almacenada principalmente en el hígado en forma de ésteres de retinol. El beta caroteno también puede ser absorbido y almacenado en el tejido graso sin ser modificado, produciendo una coloración ligeramente amarillenta o anaranjada en las palmas de las manos y en las plantas de los pies, conocida como carotinemia.

Fuentes: La vitamina A está presente en fuentes animales como el huevo, la carne, la leche, el queso, la crema, el hígado y el aceite de hígado de bacalao.

Las fuentes de beta caroteno son la zanahoria, la calabaza, la batata, el melón, el pomelo, el brócoli, la espinaca y la mayoría de los vegetales de hoja verde. Cuanto más intenso es el color de la fruta u hortaliza, mayor es el contenido de beta caroteno. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

Déficit: Un síntoma común de carencia grave de vitamina A es la xeroftalmia, en la cual la córnea se endurece, pudiendo ocasionar ceguera nocturna, ulceración de la córnea y ceguera permanente.

Otros signos de su carencia son cicatrización deficiente y sarpullido seco y profundo en la piel, conocido como hiperqueratosis folicular. El déficit también afecta la epidermis (piel) y el funcionamiento normal de las membranas mucosas que se encuentran en todo el organismo. (Lisa Hark y Darwin Deen, 2007)

Exceso: Las dosis persistentemente altas de vitamina A (más de 1.000 veces la cantidad requerida), que sobrepasa la capacidad del hígado para almacenar la vitamina, puede ocasionar intoxicación.

La hipervitaminosis en el ser humano se caracteriza por cambios en la piel y las mucosas. Los labios secos (queilitis) constituyen un signo temprano común, sucedido de sequedad de la mucosa nasal y de los ojos; los signos ulteriores consisten en sequedad, eritema, formación de escamas y de descamación de la piel, pérdida de pelo y fragilidad de las uñas. También se ha comunicado la presentación de cefalea, náusea y vómito. Los consumos muy altos pueden ocasionar enfermedad hepática.

(L. Kathleen Mahan; Sylvia Escott-Stump, 2001)

○ **Vitamina C**

El ácido ascórbico o vitamina C es un nutriente esencial para los primates superiores y para los vegetales verdes, donde abunda tanto como la clorofila. Es un sistema redox que incluye el ácido ascórbico y el ascorbato, actuando como antioxidantes en muchos sistemas.

El ion ascorbato es un antioxidante, pues protege al cuerpo contra la oxidación, y es un cofactor en varias reacciones enzimáticas vitales.

Funciones: La vitamina C es cofactor de oxidasas, en síntesis de colágeno, carnitina y norepinefrina, donde mantiene los iones metálicos en forma reducida.

Fuentes: Las principales fuentes de vitamina C son vegetales, principalmente ciertas frutas que poseen colores rojos o azulados (grosella negra, ají, morrón, perejil, tomate, kiwi, brócoli, repollito de bruselas) y fundamentalmente los cítricos: limón, naranja y pomelo.

Déficit: Se conoce como escorbuto, dolencia que se caracteriza por hemorragias, subcutáneas e intramusculares y cerebrales, además de neuropatías atribuibles a alteraciones en el colágeno. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

Exceso: La intoxicación por vitamina C es poco frecuente, dado que no puede ser almacenada en el cuerpo. A pesar de ello no es recomendable consumir cantidades superiores a las recomendadas por los organismos de salud y centros de investigación. Consumir vitamina C en dosis mayores de 2000 mg por día puede causar dolencias estomacales y

diarrea; además puede generar calambres abdominales, y el posible desarrollo de ataques agudos de gota.

Para personas con cálculos renales no se recomienda el consumo de suplementos de vitamina C o en altas dosis ya que pueden agravarse los síntomas de la dolencia; esto sucede porque la vitamina C se transforma en oxalato en el cuerpo humano. Fomentando en esas personas genéticamente propensas la litiasis renal por cálculos de oxalato.

(Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_C)

- **Minerales**

- **Calcio**

Es el mineral que más abunda en el organismo y es necesario en la mayoría de los procesos biológicos, por lo que sus niveles en sangre están regulados en forma muy ajustada.

La mayoría del calcio presente (entre 1000 y 1200 g) está en el esqueleto como hidroxapatita.

En el líquido extracelular, el calcio está estrictamente regulado. La mitad del calcio plasmático está ionizado, el resto está unido a la albumina, la globulina y otros aniones

El calcio intracelular es 10.000 veces más bajo que el extracelular, ajustándose por su influjo o eflujo.

Las concentraciones séricas de calcio no son reflejo del estado nutricional.

Cuando caen, se estimulan la parathormona y la vitamina D, por lo que se incrementa su absorción intestinal y resorción ósea. Si se elevan las concentraciones séricas de calcio, se inhiben las mencionadas hormonas y se estimula la calcitonina, aumentando la excreción urinaria, disminuyendo su absorción intestinal y su resorción ósea.

La ingesta de calcio de la mayoría de la población, en especial mujeres adolescentes, es inferior a la recomendada.

Fuentes: La fuente primaria son los productos lácteos. Las proteínas y el sodio son los principales responsables de la excreción urinaria de calcio. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

Déficit: Los síntomas del déficit de calcio son dolor en los huesos, hormigueo en las manos y los pies, calambres musculares, tics, convulsiones y osteoporosis. En esta última, los huesos se tornan frágiles, por lo que no es raro que se fracturen y desmoronen, con la consiguiente disminución de la estatura. (Lisa Hark y Darwin Deen, 2007)

Exceso: Un consumo muy alto de calcio (esto es, 2.000 mg o más por día), sobre todo ante un alto nivel de vitamina D, como el que se obtiene con la ingestión excesiva de suplementos combinados de calcio y vitamina D, representa una causa potencial de hipercalcemia. Esta toxicidad puede originar una calcificación excesiva en los tejidos blandos, sobre todo en los riñones, lo cual puede ser letal.

Los altos consumos de calcio también interfieren en la absorción del hierro, zinc y manganeso.

Otros posibles efectos adversos de los consumos excesivos de calcio, aunque no efectos tóxicos en sí, incluyen estreñimiento y la formación de cálculos renales. (L. Kathleen Mahan; Sylvia Escott-Stump, 2001)

○ **Hierro**

Los principales compuestos con hierro son las proteínas hemo: hemoglobina, mioglobina y citocromos.

El hierro se almacena como ferritina (con hasta el 25% del hierro corporal) y hemosiderina.

El contenido corporal total es de 4 g en el hombre y 2,5 g en la mujer. Cerca de 2/3 son funcionales, y la mayor parte de encuentra en la hemoglobina.

La absorción depende del contenido en la dieta, la biodisponibilidad, la cantidad almacenada y la velocidad de formación de eritrocitos. El hierro no hem es el 85% de la dieta y está presente en vegetales, lácteos y alimentos fortificados. Para absorberse depende de la solubilidad en el intestino delgado, y es ayudado por la vitamina C. El hierro hem está en las carnes y son los de mejor absorción: su índice es 2 a 3 veces superior al de no hem.

El transporte de hierro es por la transferrina, que entrega hierro a los tejidos a través de receptores de membrana específicos.

El mayor recambio de hierro nace en la destrucción de los eritrocitos. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

Déficit: La deficiencia de hierro, precursora de la anemia ferropénica, es la más común de todas las enfermedades por deficiencia nutricional.

La etapa final del continuo de la anemia ferropénica se manifiesta por anemia hipocrómica y microcítica, la cual se corrige si se proporcionan suplementos en altas dosis en forma de sulfato ferroso o gluconato ferroso hasta que se normalizan las variables sanguíneas. Para prevenir una mayor deficiencia de hierro, se asesorará a los individuos respecto a una dieta que sea apropiadamente rica en este elemento.

Es típico que se desarrolle anemia debido a una cantidad inadecuada de hierro alimentario o a una absorción deficiente del mismo. (L. Kathleen Mahan; Sylvia Escott-Stump, 2001)

Exceso: La ingestión prolongada de gran cantidad de hierro conduce a la acumulación anormal de este elemento en el hígado.

Un consumo de hierro que sobrepase los requerimientos alimentarios recomendados en los varones adultos y en las mujeres posmenopáusicas contribuirá a un medio oxidativo enriquecido en el organismo que favorece la oxidación del colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL), daño arterial y otros efectos adversos que afectan al sistema cardiovascular. Además, el exceso de hierro ayuda a generar cantidades excesivas de radicales libres que atacan a las moléculas celulares, aumentando con ello el número de moléculas potencialmente carcinógenas dentro de las células. (L. Kathleen Mahan; Sylvia Escott-Stump, 2001)

6.- ALIMENTACIÓN

Su finalidad es la degradación de los alimentos en sustancias absorbibles y utilizables. Se cumple en el aparato digestivo, pero desde el punto de vista de la nutrición se distingue una etapa extrínseca y una intrínseca y por lo tanto se extiende desde la prescripción hasta la absorción de los principios nutritivos:

- **Etapa extrínseca:** comprende la prescripción y la realización. La prescripción se hace por medio de una indicación denominada fórmula sintética. La realización del plan de alimentación se calcula aplicando la fórmula desarrollada.
- **Etapa intrínseca:** comprende la digestión por medio de la cual los nutrientes son hidrolizados a sus unidades estructurales, y la absorción, que es el proceso por el cual los nutrientes son captados por la mucosa del aparato digestivo.

La Alimentación debe ser suficiente, *completa, armónica y adecuada*. (Marta M. Suárez; Laura B. López; 2002).

7.- ALIMENTO

Es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias que se ingieren por hábito o costumbre, tengan o no valor nutritivo, tales como el té, el café y los condimentos. (Marta M. Suárez; Laura B. López; 2002)

7.1- Grupo de alimentos

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

Todos estos grupos son importantes. Consumirlos en las cantidades adecuadas y proporcionadamente nos ayuda a vivir con salud. (E. Longo; A. Lopresti, 2003.)

8.- LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación correcta, según Escudero, es aquella que estando libre de errores se ajusta a reglas preestablecidas.

Considerado el padre de la nutrición en la Argentina, Pedro Escudero reunió conceptos que se remontaban a Hipócrates y, con su visión integradora, enunció las Leyes de la alimentación, que según sus pensamientos constituyen “reglas constantes e invariables, aplicables a todos los casos, en todas las edades, a sanos y enfermos”.

A pesar de todo el tiempo transcurrido desde su enunciación, las Leyes de Escudero conservan todo su valor, y su cumplimiento asegura una alimentación normal y una correcta dietoterapia.

Las Leyes de la Alimentación son cuatro:

1. Primera ley o ley de la Cantidad.
2. Segunda ley o ley de la Calidad.
3. Tercera ley o ley de la Armonía.
4. Cuarta ley o ley de la Adecuación.

Las tres primeras leyes son también la síntesis de conceptos de otros autores; la ley de Adecuación es del genio de Escudero y es la más importante, ya que corona a las otras y con el concepto que transmite generó una disciplina como es la técnica dietética, herramienta fundamental de la dietoterapia. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

8.1- Primera ley o ley de la Cantidad

“La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”.

Esta ley se refiere a la necesidad energética y además al concepto de balance, en este caso el energético, o sea que la alimentación a través de los hidratos de carbono, proteínas y grasas deberá cubrir todo el gasto energético.

De acuerdo a esta ley la alimentación podrá ser suficiente, insuficiente o excesiva. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

8.2- Segunda ley o ley de la Calidad

“El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran”.

Esta ley expresa que para mantener la salud es necesario ingerir, a través de los alimentos, todos los principios nutritivos que conforman el organismo y su composición química. Esto únicamente se logra con una alimentación variada en alimentos, en proporciones y en cantidades adecuadas. No existe en la alimentación un único alimento que aporte todos los nutrientes necesarios, la excepción es la leche materna en los primeros meses de vida del niño.

Si el organismo no cuenta con el aporte de nutrientes necesarios puede sintetizarlos o utilizar las reservas del mismo. Al nutriente que no puede ser sintetizado se lo denomina esencial.

A toda alimentación que cumpla con esta ley se la considera completa, y aquella alimentación en donde falte o tenga muy reducido el aporte de algún nutriente, se la considera carente. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

8.3- Tercera ley o ley de la Armonía

“Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí”.

Debe existir una proporcionalidad en los distintos componentes o nutrientes de la alimentación.

Los macronutrientes en una buena alimentación deben ofrecerse guardando proporciones. Macronutrientes son los hidratos de carbono, proteínas y grasas: todos ellos brindan energía en su metabolización. La energía que aporta la alimentación debe ser cubierta en un 50 a 60% por hidratos de carbono, en un 10 a 20% por proteínas y en un 30% por grasas. El cálculo del aporte proteico se expresa en gramos/ kilo de peso.

Una alimentación es armónica al respetar estas y otras relaciones, como el cociente calorías no proteicas (de hidratos de carbono y grasas)/ gramos de N (nitrógeno), que debe ser de 150, o como el cociente gramo/caloría, que al ser 1 expresa una densidad calórica adecuada. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

8.4- Cuarta ley o ley de la Adecuación

“La finalidad de la dieta está supeditada a su adecuación al organismo”.

Esta ley sugiere dos conceptos:

El de finalidad de la alimentación: siempre se prescribe con un determinado propósito, sea para sanos o enfermos. En un niño, la finalidad de la alimentación es asegurar su crecimiento y desarrollo. En una mujer embarazada se procura, a través del régimen alimentario, permitir que el embarazo llegue a término y que el producto de la gestación tenga características normales. Así se pueden revisar las finalidades de un plan alimentario en distintas situaciones biológicas, tanto en individuos sanos como enfermos. En los últimos, la alimentación tratara de facilitar la curación o de demorar la mala evolución.

El de la adecuación de la alimentación: en una persona sana se contemplarán los hábitos y gustos alimentarios. También sus creencias religiosas y su situación económica.

En una persona enferma, además de lo considerado en el sujeto sano, y con el objetivo de entender como la alimentación puede afectar, mejorando o agravando el proceso, se tendrá en cuenta la fisiopatología del órgano o sistema enfermo, las funciones alteradas y como esto repercute en el estado nutricional y/o en los tiempos de la nutrición. Siempre se tendrá en cuenta el estado funcional del aparato digestivo. (Daniel De Girolami; Carlos González Infantino, 2008)

9.- ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En los últimos años, la mayoría de las guías alimentarias desarrolladas en diferentes países y las recomendaciones de instituciones como la Organización Mundial de la

Salud (OMS) difunden como principio de una alimentación saludable el concepto de preferencia por alimentos de alta densidad de nutrientes (ratio nutriente: caloría) en un contexto de variedad en la elección de alimentos y moderación en los tamaños de porción.

Los nutrientes o componentes a limitar son las calorías, grasas, en especial saturadas y trans, sodio y azúcares libres. (Sergio Britos et al, 2010)

Los alimentos de alta densidad de nutrientes (hortalizas, frutas, lácteos no enteros, carnes magras de todo tipo, huevos, granos, harinas, legumbres, pan, vegetales amidados y aceites vegetales) deberían representar un porcentaje cercano a un 80% de las calorías totales requeridas. El resto (20%), identificado en algunos trabajos como calorías discrecionales constituye el margen para la inclusión de productos de mayor densidad calórica y menor de nutrientes. (Sergio Britos y Agustina Saraví, 2009)

9.1-Modelo de dieta saludable

Categoría de alimentos	Escolares y adultos (Porciones)	Niños (Porciones)
Leche, yogurt y quesos	3	3
Hortalizas	4	3
Frutas	3	2
Cereales, harinas y legumbres	2	1,5
Pan	2	2
Carne vacuna	0,86	0,43
Carne aviar	0,57	0,29
Carne porcina	0,29	0,14
Pescados	0,29	0,14
Aceites	2	1,15

Fuente: Sergio Britos, Agustina Saraví y Fernando Vilella.

En el modelo de dieta saludable, se consideró la inclusión de una cantidad razonable de carnes de tal forma que contribuya a los requerimientos de proteínas de origen animal, hierro hemínico y vitaminas del grupo B. Un consumo equivalente a un 12% de la energía total cubre ese aporte. A la vez, a partir del diseño de un menú semanal consiste con la propuesta de las guías alimentarias argentinas, se trabajó con una distribución como la siguiente: carne vacuna 44%, aviar 28%, porcina 14% y pescado 14%.

La categoría pastas, cereales, legumbres y amiláceos incluye a los granos básicos y harinas, preferentemente integrales, productos elaborados a partir de ellas (fideos o pastas por ejemplo) y legumbres. No se incluye como parte de este grupo productos como galletitas de alto tenor graso, panificados dulces o productos de repostería. Estos alimentos se consideran como fuente o vehículo de calorías discretionales.

Finalmente, por su similitud en cuanto al aporte de hidratos de carbono, los productos amiláceos (papa, batata, choclo, mandioca) se incluyen en esta categoría. (Sergio Britos et al, 2010)

Britos prosiguió: “En la alimentación deben combinarse diariamente porciones de hortalizas y frutas, medio litro de leche semidescremada y fortificada con calcio y vitaminas, pastas, arroces y legumbres, cortes magros de carnes de distinto origen (no solo vacuna) y aceites variados (girasol más oliva o soja). Estos alimentos, más unos 100 gramos de pan y abundante agua o bebidas pero sin azúcar, conforman el núcleo saludable de la alimentación”. (Fuente: <http://www.ieco.clarin.com/>. Consulta 18 de Agosto del 2012)

10.- REQUERIMIENTO Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

10.1- Definición de requerimiento nutricional

El requerimiento nutricional se define como la menor cantidad de un nutriente que debe ser consumida o absorbida en promedio por un individuo sano, a lo largo de un periodo determinado, para mantener un adecuado estado de nutrición.

Una persona puede estar sana consumiendo diferentes niveles de ingesta de un determinado nutriente. Por eso hay dos tipos de requerimiento: el basal y el óptimo. (Daniel De Girolami, Carlos González Infantino, 2008)

10.2- Tipos de requerimiento

- **Basal:** es la cantidad de un nutriente que se considera necesaria para impedir un deterioro clínicamente demostrable en las funciones vitales. Se mantiene un nivel de crecimiento y reproducción adecuados, pero las reservas del nutriente en los tejidos pueden ser bajas o nulas. De este modo, aumenta la susceptibilidad a carencias causadas por inadecuaciones dietéticas en cortos periodos de tiempo.
- **Óptimo:** es la cantidad de un nutriente que se considera necesaria para mantener reservas en los tejidos. (Daniel De Girolami, Carlos González Infantino, 2008)

10.3- Determinación de las recomendaciones

Para cubrir los requerimientos individuales se hacen recomendaciones poblacionales de los distintos nutrientes.

La recomendación nutricional se establece en distintos pasos. Primero se valora el requerimiento basal medio de un nutriente absorbido, en un segmento representativo y sano de cada grupo de edad y sexo de la población, de acuerdo con criterios estipulados. Luego se ajusta el valor obtenido según distintos factores, para compensar la utilización incompleta y para abarcar las variaciones tanto de las necesidades entre los individuos como la biodisponibilidad de los nutrientes entre las fuentes alimentarias. Así, queda establecido un factor de seguridad en las recomendaciones para cada nutriente. Los requerimientos pueden expresarse en una cantidad absoluta diaria o en una determinada cantidad del nutriente por kilogramo de peso y por día.

Los requerimientos y recomendaciones varían de acuerdo al peso corporal, la talla, edad y sexo del individuo. Se calculan sobre la base de una actividad física moderada.

El considerar las variaciones entre los individuos de cada grupo permitirá calcular la cantidad con que debe aumentarse el requerimiento medio para cubrir las necesidades de prácticamente todas las personas sanas.

Si los requerimientos de la población tienen una distribución normal según la curva de Gauss, se agregan dos desviaciones estándar al requerimiento medio observado y así se cubrirán las necesidades de la mayoría de los individuos.

Este procedimiento no se emplea para determinar la energía que se recomienda consumir. Las recomendaciones de energía reflejan el requerimiento medio de la población para cada grupo de edad. Si bien las necesidades de energía varían de una persona a otra, la adición de cantidades extras para cubrir esa

variación sería inapropiada, puesto que podría producir obesidad en las personas con requerimientos medios. (Daniel De Girolami, Carlos González Infantino, 2008)

11.- CALIDAD NUTRICIONAL

La calidad nutricional es el valor nutritivo de la dieta que consume una persona o de la dieta que se está programando, la cual depende de la mezcla total de los alimentos incluidos y también de las necesidades nutricionales de cada persona. (Fuente: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/nutri1/carbajal/manual-17.htm>)

Para juzgar la calidad nutricional se pueden emplear las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población Argentina cuyo objetivo principal es alentar el consumo de alimentos variados, corregir hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud.

Un aspecto importante a la hora de evaluar la calidad de una dieta es valorar el consumo por grupos de alimentos para compararlos con las cantidades diarias recomendadas por las Guías Alimentarias para la población Argentina para hombres adultos.

Grupos de alimentos (cantidades diarias recomendadas para hombres adultos)

- Cereales, sus derivados y legumbres secas: 1 plato de cereales + 1 cda de legumbres + 4 pancitos chicos (60 gr c/u)
- Verduras y frutas: 5 porciones
- Leche, yogur y queso: 2 porciones
- Carnes y huevo: 1 porción de carne + 20 gr de huevo

- Aceites y grasas: 3 cdas de aceite + 1 cedita de manteca + 1 cda semanal de frutas secas
- Azúcares y dulces: 7 cditas de azúcar + 3 cditas de mermelada o una feta fina de dulce compacto.

Todos los grupos de alimentos son importantes. Consumirlos en las cantidades adecuadas y proporcionadamente nos ayuda a vivir con salud. (E. Longo y A. Lopresti, 2003)

PROBLEMA

¿La CBA cubre con los requerimientos nutricionales necesarios para un adulto sano durante el mes de Junio del 2013 en la ciudad de San Nicolás?

¿Se puede decir que la CBA es de buena calidad nutricional?

OBJETIVO GENERAL

Analizar nutricionalmente la CBA propuesta por el INDEC y determinar si cubre con los requerimientos necesarios para un adulto sano durante un mes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar el valor calórico de la CBA y verificar si cumple con el requerimiento para un adulto sano.
- Determinar el valor nutricional (HC, Pr, Gr, Ca, Hierro, Vitamina A y C) de la CBA del INDEC y verificar si cumple con los requerimientos para un adulto sano.
- Determinar si la CBA es de buena calidad nutricional.

MATERIALES Y METODOS

TIPO DE ESTUDIO

Se realizó un estudio descriptivo y retrospectivo.

- **Descriptivo:** Buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga. (Fuente: http://www.eumed.net/libros-gratis/2012a/1158/disenos_de_la_investigacion.html. Consulta 6 de Noviembre de 2012)
- **Retrospectivo:** El investigador indaga sobre hechos ocurridos en el pasado, o cuando el registro incluye hechos ocurridos en el pasado pero se continúa en el presente. En este proyecto se analiza la composición de la CBA elaborada por el INDEC en el año 1988.

LOCALIDAD

Ciudad de San Nicolás de los Arroyos. Está situada en el extremo norte de la Provincia de Buenos Aires, sobre el río Paraná y a la vera de la Autopista Buenos Aires - Rosario. Se ubica a 230 km de Buenos Aires, 73 km de Pergamino y 70 km de Rosario.

Población: Según el censo del año 2010, el partido de San Nicolás posee 145.857 habitantes, 7.990 más que en el censo del 2001.

(Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/San_Nicol%C3%A1s_de_los_Arroyos)

FECHA

Mes de Junio de 2013

POBLACION

La población está compuesta por todos los grupos de alimentos el mes de Junio del 2013 en la ciudad de San Nicolás.

CRITERIOS DE INCLUSION

Se incluyen aquellos alimentos que están dentro de la CBA el mes de Junio del 2013 en la ciudad de San Nicolás.

CRITERIOS DE EXCLUSION

Se excluyen aquellos alimentos que no se encuentran dentro de la CBA el mes de Junio del 2013 en la ciudad de San Nicolás.

MUESTRA

La muestra está constituida por todos los alimentos que incluye la CBA el mes de Junio del 2013 en la ciudad de San Nicolás.

VARIABLES EN ESTUDIO

VARIABLE	INDICADOR	CATEGORIZACIÓN
Aporte de macronutrientes de la CBA	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratos de Carbono • Proteínas • Grasas 	<ul style="list-style-type: none"> • 45-65% • 10-35% • 20-35%
Aporte de micronutrientes de la CBA	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina A • Vitamina C • Hierro • Calcio 	<ul style="list-style-type: none"> • 625 µg/d • 75 mg/d • 6 mg/d • 1000 mg/d
Valor calórico total de la CBA	<ul style="list-style-type: none"> • Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • <2900 Kcal Deficiente • 2900 Kcal Normal • >2900 Kcal Excesivo
Cantidades diarias recomendadas por grupo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales, sus derivados y legumbres secas • Verduras y frutas • Leche, yogur y queso • Carnes y huevos • Aceites y grasas • Azúcar y dulces 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de cereales + 1 cda de legumbres + 4 pancitos chicos • 5 porciones • 2 porciones • 1 porción de carne + 20 g de huevo • 3 cdas de aceite + 1 cda de manteca + 1 cda semanal de frutas secas • 7 cditas de azúcar + 3 cditas de mermelada o 1 feta fina de dulce compacto

Fuente: Elaboración propia.

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Se obtienen los datos de:

- CBA realizada por el INDEC.
- Tabla de composición química promedio (Por 100 g de alimento en Peso Neto Crudo). Alimentación Saludable. María Marta Suárez. Laura Beatriz López. Guía Práctica para su realización. Edición actualizada 2009.
- Tabla de composición química de alimentos. CENEXA. 1995.
- Tabla de ingestas dietéticas de referencia: Rangos aceptables de distribución de macronutrientes. Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. National Academy of Sciences. USA.2002.
- Tabla de ingestas dietéticas de referencia: requerimientos promedio estimados para grupos. Food and Nutrition Academy of Sciences. USA.1997/1998/2000/2001/2002.
- Tabla de minerales. World Health Organization. Food and Agriculture Organization. Expert Consultation on Human Vitamin and Mineral Requirements. 1998.
- Tabla de requerimientos alimentarios recomendados para energía. (Reproducido por Food and Nutrition Board, National Research Council, National Academy of Sciences. Recommended Dietary Allowances, 10th ed. Washington, DC: National Academy Press, 1989)
- Guías alimentarias para la población argentina. E. Longo, A. Lopresti

- Medidas, equivalencias y porciones por grupos de alimentos. Alimentación Saludable. María Marta Suárez. Laura Beatriz López. Guía Práctica para su realización. Edición actualizada 2009.

METODOS

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

Los datos de los alimentos que la componen se obtuvieron de la tabla Composición de la Canasta Básica Alimentaria publicada por el INDEC y los datos de la composición química se obtuvieron de tablas de Composición Química Promedio (por 100 g de alimento en peso neto crudo) y tablas de composición química de alimentos CENEXA.

Los alimentos que no figuraban en dichas tablas fueron obtenidos de los rótulos alimentarios.

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

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

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

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

Con los dulces se sacó el promedio entre dulce de batata, dulce de leche y mermelada.

Para bebidas edulcoradas se realizó el promedio entre la gaseosa Coca Cola y el Jugo Tang.

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

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

Debido a que los requerimientos nutricionales de un adulto sano obtenidos en las tablas detalladas anteriormente están calculados por día, se calculó el equivalente por día de los requerimientos energéticos, de macro y micronutrientes de la CBA para poder compararlos.

Con estos datos se realizaron tablas y gráficos (de barra y de torta) para poder comprender mejor la información obtenida y sacar conclusiones.

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

Luego los alimentos se ordenaron por grupos (ya que cada uno tiene una frecuencia de consumo y proporcionalidad en la dieta que le es característica) con el fin de compararlos con las cantidades diarias recomendadas por las Guías Alimentarias para la población Argentina de hombres adultos y así obtener diferencias y similitudes.

Para el grupo de cereales se realizó la sumatoria de todos los gramos de los distintos tipos de cereales que aporta la CBA por día para facilitar la comparación con la cantidad de cereales que recomienda consumir por día la Guía Alimentaria para la población Argentina, lo cual no quiere decir que se consumen esas pequeñas cantidades de distintos tipos de cereales en un día. Las veces a la semana o al mes que se consumen esos cereales esta detallado en la TABLA N° IX.

Para una mayor interpretación y comprensión se realizaron gráficos de barra con cada uno de los alimentos que aporta la CBA y con los que recomiendan las Guías Alimentarias para la población Argentina.

RESULTADOS**TABLA Nº I****Fórmula desarrollada**

CBA	Alimentos	Cantidad (gr o ml)	Hidratos de Carbono (gr)	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Cereales, harinas, legumbres y productos amiláceos	Pan	6.060	3.478,44	563,58	12,12	1.333,2	66,66	*	*
	Galletitas saladas	420	303,24	36,12	42,84	298,2	6,72	*	*
	Galletitas dulces	720	545,76	48,96	95,04	*	*	*	*
	Arroz	630	506,52	42,21	2,52	151,2	5,04	*	-
	Harina de trigo	1.020	723,18	89,76	9,18	153	20,4	*	*
	Otras harinas (maíz)	210	158,97	10,5	5,25	37,8	5,04	105	-
	Fideos	1.290	997,17	205,11	10,32	77,4	36,12	*	*
	Legumbres	240	146,4	52,8	7,2	187,92	13,61	9	-
	Papa	7.050	1.332,45	141	7,05	564	56,4	*	*
Batata	690	193,2	10,35	1,38	765,9	8,97	*	131,1	
Hortalizas		3.930	294,75	137,55	19,65	1.691,08	56,20	4.679,45	909,01
Frutas		4.020	522,6	40,2	-	853,04	13,67	835,76	3.613,98
Lácteos	Leche	7.950	397,5	238,5	238,5	9.778,5	5,57	5.008,5	-
	Queso	270	8,1	59,4	56,7	1.482,03	1,40	408,38	-
Carnes y huevos	Carnes	6.270	-	1.285,35	438,9	752,4	119,44	376,2	-
	Huevos	630	-	75,6	75,6	352,8	15,94	917,28	-
Aceites y grasas	Aceite	1.200	-	-	1.107,72	-	-	-	-
Azúcares Y dulces	Azúcar	1.440	1.432,8	-	-	*	*	*	*
	Dulces	240	158,4	10,39	7,2	300,79	1,33	12,42	-
Bebidas	Edulcoradas	4.050	261,23	-	-	-	-	911,25	141,75
Condimentos	Vinagre	90	0,54	0,36	-	13,5	0,45	-	-
Infusiones		720	62,42	27,36	17,06	1.627,2	7,92	*	14,4
TOTAL		49.140	11.523,67	3.075,1	2.154,23	20.419,96	440,88	13.263,24	4.810,24
Kcal (por mes)		77.783,15	46.094,68	12.300,4	19.388,07				
Kcal (por día)		2.592,77	1.536,49	410,01	646,27				
Cantidad de micronutrientes (por día)						680,66	14,7	442,11	160,34
%		100	59,26	15,81	24,93				

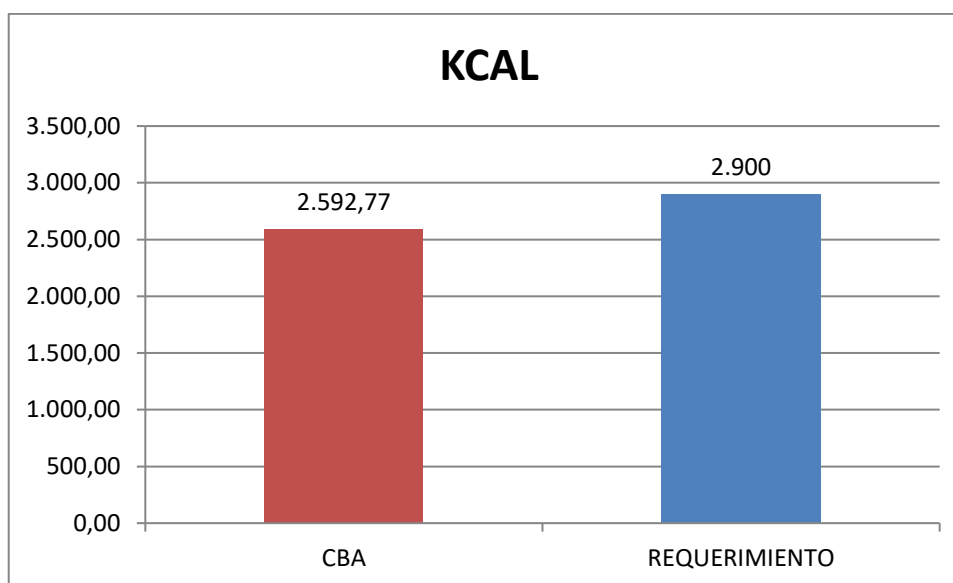
Fuente: Elaboración propia.

(*) Significa que no hay información al respecto.

(-) Significa que no contiene.

TABLA Nº II**Valor calórico total de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto**

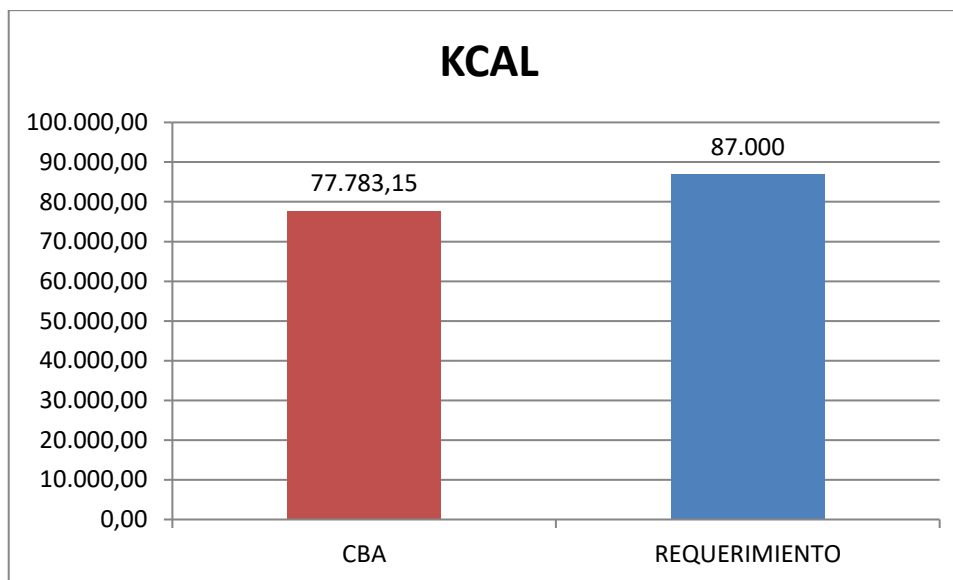
VALOR CALORICO TOTAL		CBA	REQUERIMIENTO
KCAL	(Por día)	2.606,66	2.900
	(Por mes)	78.199,83	87.000

FIGURA Nº 1**Valor calórico total de la CBA por día en comparación con el requerimiento del adulto**

En la figura podemos apreciar que la CBA aporta aproximadamente 2.600 kcal por día mientras que el requerimiento de energía para un adulto sano debe ser de 2.900 kcal por día.

FIGURA Nº 2

Valor calórico total de la CBA por mes en comparación con el requerimiento del adulto.



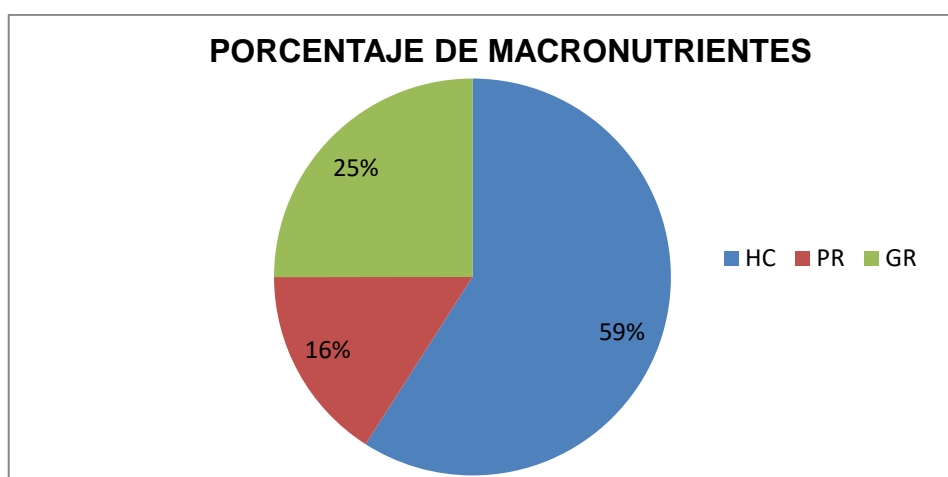
En la figura podemos apreciar que la CBA aporta aproximadamente 77.800 kcal por mes mientras que el requerimiento de energía para un adulto sano debe ser de 87.000 kcal por mes.

TABLA N° III: Porcentaje de macronutrientes de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto

PORCENTAJE DE MACRONUTRIENTES	CBA	REQUERIMIENTO
HC	59,26 %	45 – 65 %
PR	15,81 %	10-35 %
GR	24,93 %	20 – 35 %
TOTAL	100 %	100 %

TABLA N° IV: Aporte de macronutrientes de la CBA

MACRONUTRIENTES	CBA		
	KCAL (Por mes)	KCAL (Por día)	PORCENTAJES
HC	46.094,68	1.536,49	59,26 %
PR	12.300,4	410,01	15,81 %
GR	19.388,07	646,27	24,93 %
TOTAL	77.783,15	2.592,77	100 %

FIGURA N° 3: Porcentaje de macronutrientes de la CBA

En esta figura se puede observar que del total de las calorías de la CBA el 59% es cubierto por Hidratos de Carbono, el 25% por Grasas y el 16% por Proteínas.

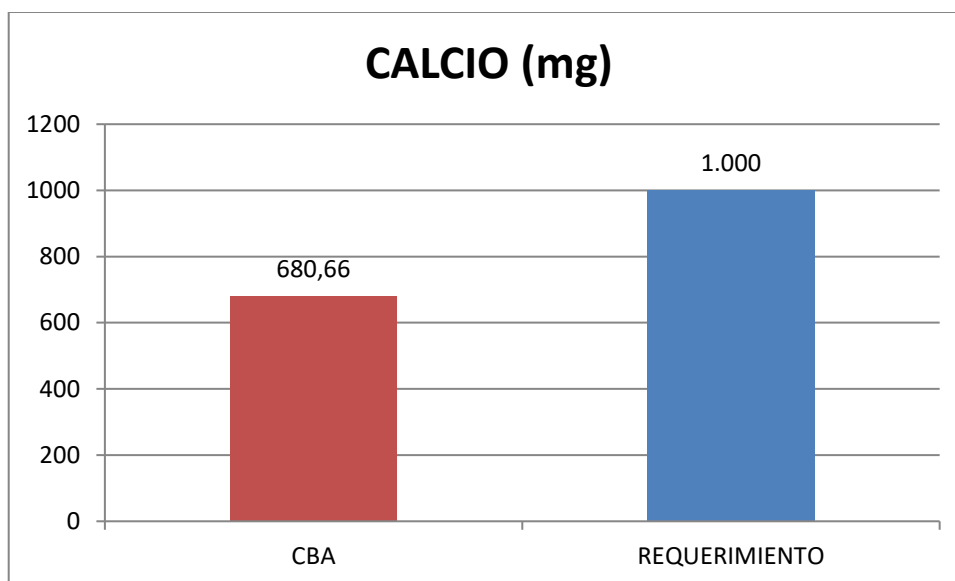
TABLA Nº V

Aporte de Calcio de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto.

MICRONUTRIENTES		CBA	REQUERIMIENTO
CALCIO	(Por día)	680,66 mg	1.000 mg
	(Por mes)	20.419,96 mg	30.000 mg

FIGURA Nº 4

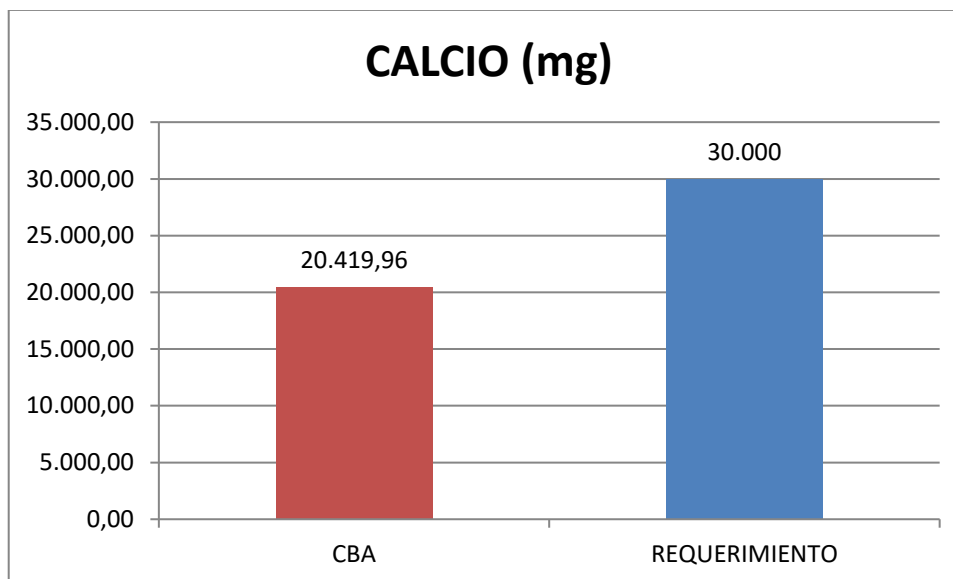
Aporte de Calcio de la CBA por día en comparación con el requerimiento del adulto.



Lo que se puede apreciar en esta figura es que la CBA aporta 680,66 mg de Calcio por día mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 1000 mg por día.

FIGURA N° 5

Aporte de Calcio de la CBA por mes en comparación con el requerimiento del adulto.



La CBA aporta 20.419,96 mg de Calcio por mes mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 30.000 mg por mes.

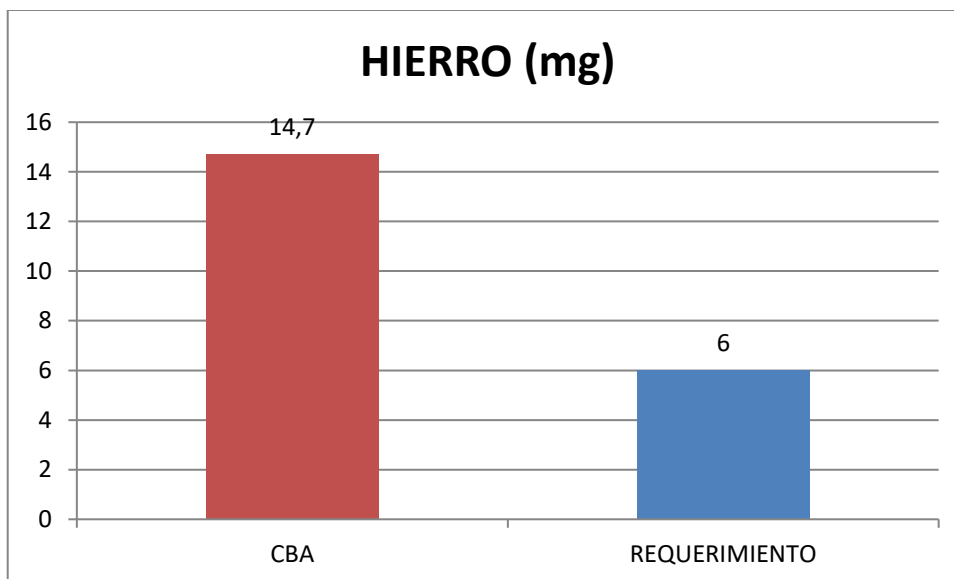
TABLA Nº VI

Aporte de Hierro de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto.

MICRONUTRIENTES	CBA	REQUERIMIENTO
HIERRO	(Por día)	14,7 mg
	(Por mes)	440,88 mg

FIGURA Nº 6

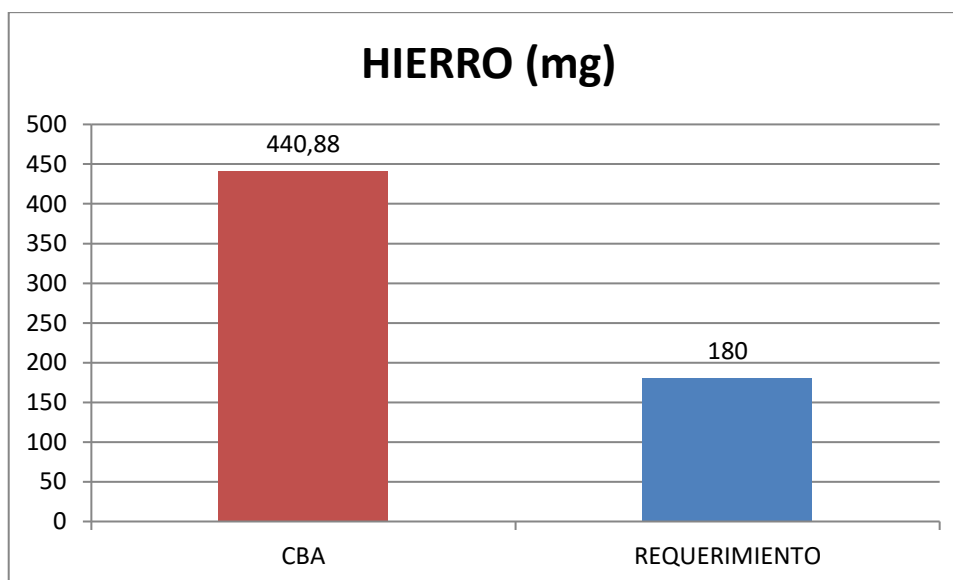
Aporte de Hierro de la CBA por día en comparación con el requerimiento del adulto.



La CBA aporta 14,7 mg de Hierro por día mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 6 mg por día.

FIGURA N°7

Aporte de Hierro de la CBA por mes en comparación con el requerimiento del adulto.



La CBA aporta 440,88 mg de Hierro por mes mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 180 mg por mes.

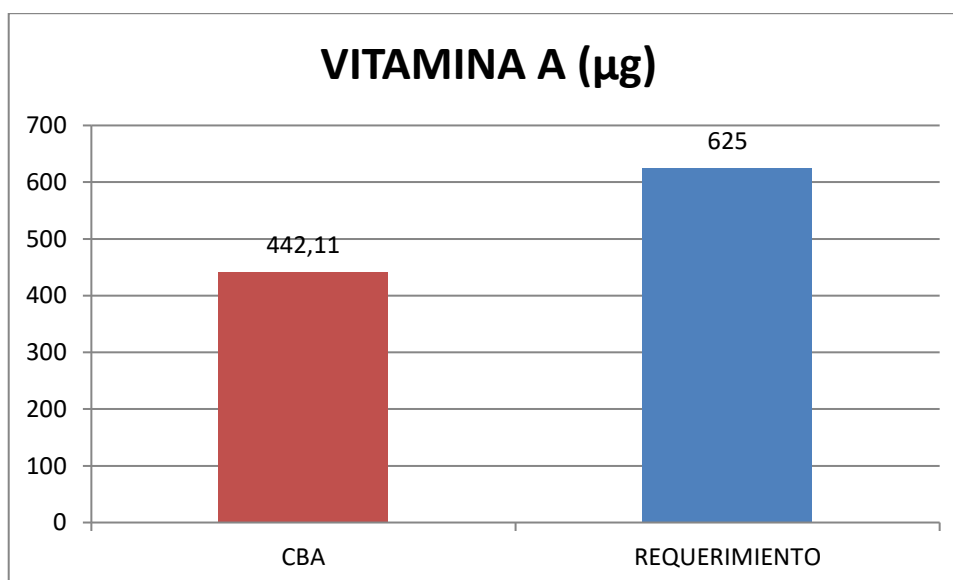
TABLA N° VII

Aporte de Vitamina A de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto.

MICRONUTRIENTES		CBA	REQUERIMIENTO
VITAMINA A	(Por día)	442,11ug	625 ug
	(Por mes)	13.263,24 ug	18.750 ug

FIGURA N° 8

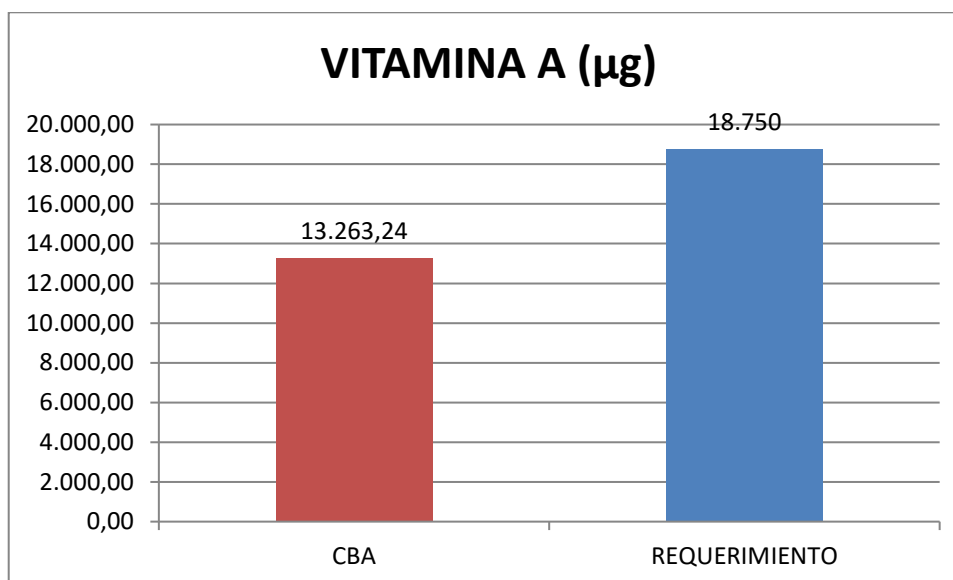
Aporte de Vitamina A de la CBA por día en comparación con el requerimiento del adulto.



La CBA aporta 442,11µg de Vitamina A por día mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 625 µg por día.

FIGURA Nº 9

Aporte de Vitamina A de la CBA por mes en comparación con el requerimiento del adulto.



La CBA aporta 13.263,89 µg de Vitamina A por mes mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 18.750 µg de Vitamina A por mes.

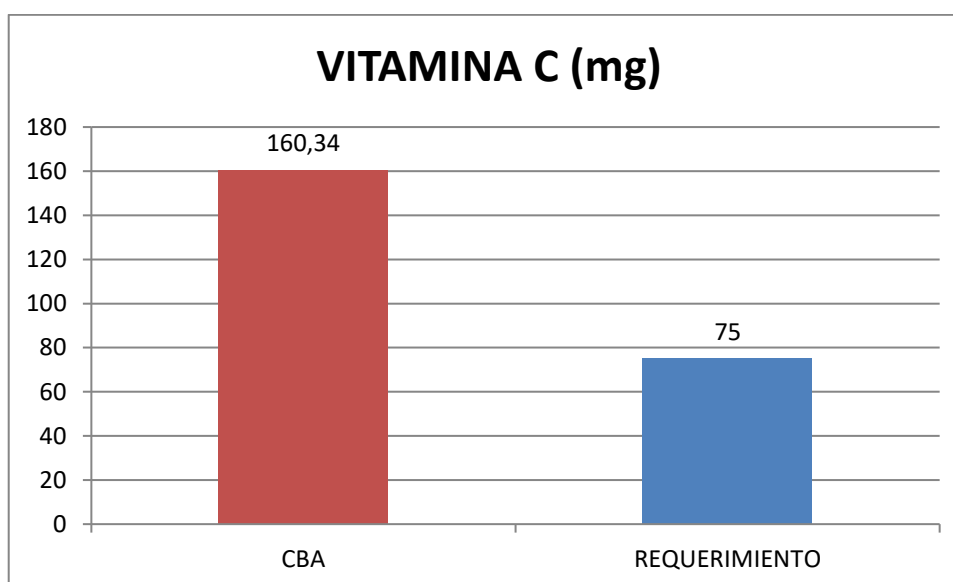
TABLA N°VIII

Aporte de Vitamina C de la CBA en comparación con el requerimiento del adulto.

MICRONUTRIENTES		CBA	REQUERIMIENTO
VITAMINA C	(Por día)	160,34 mg	75 mg
	(Por mes)	4.810,24 mg	2.250 mg

FIGURA N° 10

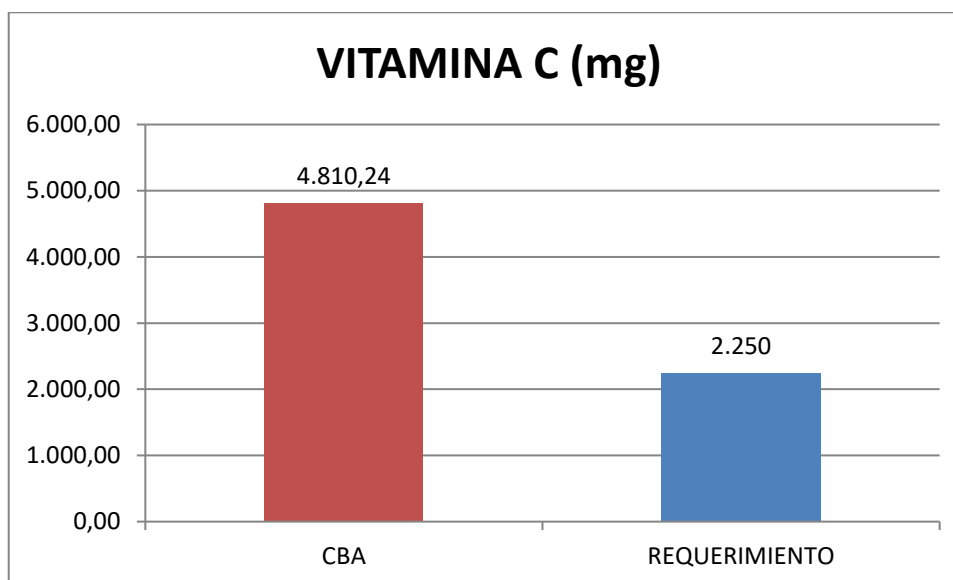
Aporte de Vitamina C de la CBA por día en comparación con el requerimiento del adulto.



La CBA aporta 160,34 mg de Vitamina C por día mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 75 mg por día.

FIGURA N° 11

Aporte de Vitamina C de la CBA por mes en comparación con el requerimiento del adulto.



La CBA aporta 4.810,24 mg por mes mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 2.250 mg por mes

TABLA N°IX**Cantidad de alimentos aportados por día por la CBA**

ALIMENTOS	CBA CANTIDAD POR DIA (gr o ml)	EQUIVALENCIAS
Pan	202	5 mignónes (40 gr c/u)
Galletitas saladas	14	3 unidades chicas (5 gr c/u)
Galletitas dulces	24	3 unidades (8gr c/u)
Arroz	21	1 cda sopera colmada en crudo 2 veces por semana (80 gr)
Harina de trigo	34	2 cdas soperas 3 veces por semana (85 gr)
Otras harinas (maíz)	7	1 cda tipo té 3 veces al mes (70 gr)
Fideos	43	½ pocillo tipo café 4 veces por semana (80 gr)
Legumbres	8	1 cda postre
Papa	235	2 papas chicas
Batata	23	¼ batata chica
Hortalizas	131	2 hortalizas chicas o 1 mediana
Frutas	134	2 frutas chicas o 1 mediana
Leche	265	1 taza tamaño desayuno
Queso	9	1 cda tipo café colmada o ½ feta de queso de maquina
Carnes	209	1 porción mediana
Huevos	21	3 huevos por semana
Aceite	40	5 cdas soperas (8 gr c/u)
Azúcar	48	4 cdas tipo postre + 1 cda tipo té + 1 cda tipo café
Dulces	8	1 cdita tipo té
Bebidas edulcoradas	135	1 vaso chico

Fuente: Elaboración propia.

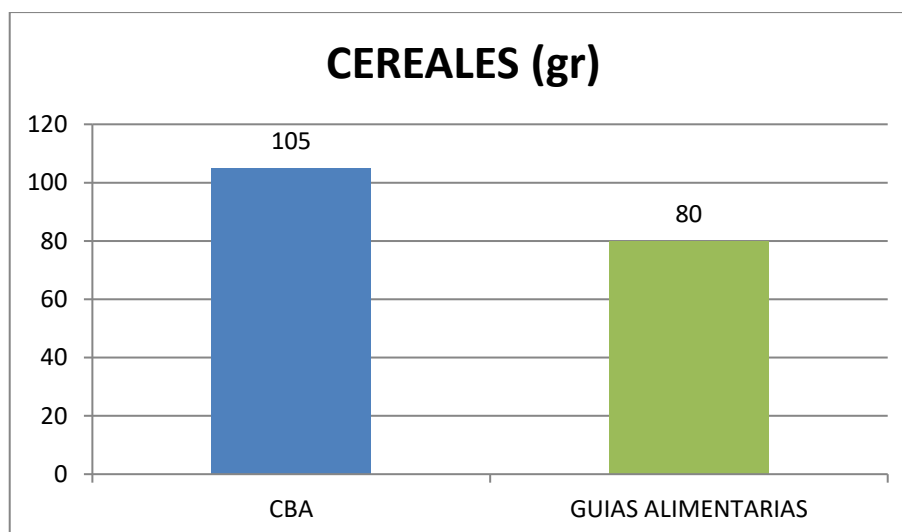
TABLA N°X

Cantidad diaria recomendada por grupos de alimentos según Guías Alimentarias en comparación con la cantidad diaria aportada por la CBA

GRUPO DE ALIMENTOS	GUIAS ALIMENTARIAS CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA	CBA CANTIDAD DIARIA
CEREALES Y LEGUMBRES	1 plato de cereales (80 gr)	Aprox. 1 plato de cereales (105 gr)
	1 cda tipo postre de legumbres (10 gr)	Aprox. 1 cda tipo postre de legumbres (8 gr)
	4 pancitos chicos (60gr c/u) (240 gr)	5 mignónes (40gr c/u) (202 gr)
		Galletitas saladas 3 unidades chicas (5 gr c/u)
		Galletitas dulces 3 unidades (8 gr c/u)
VERDURAS Y FRUTAS	Hortalizas A y B (400 gr)	Hortalizas A y B (131 gr)
	Hortalizas C (100 gr)	Hortalizas C (258 gr)
	3 frutas medianas (450 gr)	2 frutas chicas o 1 mediana (134 gr)
LECHE, YOGURES Y QUESOS	1 taza tamaño desayuno de leche líquida (250 ml)	Aprox. 1 taza tamaño desayuno de leche líquida (265 ml)
	3 fetas de queso de maquina (20 gr c/u) (60 gr)	Aprox. ½ feta de queso de maquina (9gr)
CARNES Y HUEVOS	1 porción mediana de carne (200 gr)	Aprox. 1 porción mediana de carne (209 gr)
	Huevo (20 gr)	Huevo (21 gr)
ACEITES Y GRASAS	3 cdas soperas de aceite (8 gr cada una) (24 gr)	5cdas soperas de aceite (8 gr cada una) (40 gr)
	1 cdita de manteca o margarina	
	1 o 2 cdas por semana de frutas secas	
AZUCARES Y DULCES	7 cditas de azúcar (35 gr)	Azúcar (48 gr)
	3 cditas tipo té de dulce o mermelada o 1 feta fina de dulce (24 gr)	1 cdita tipo té de dulce (8 gr)
		135 ml de bebidas edulcoradas

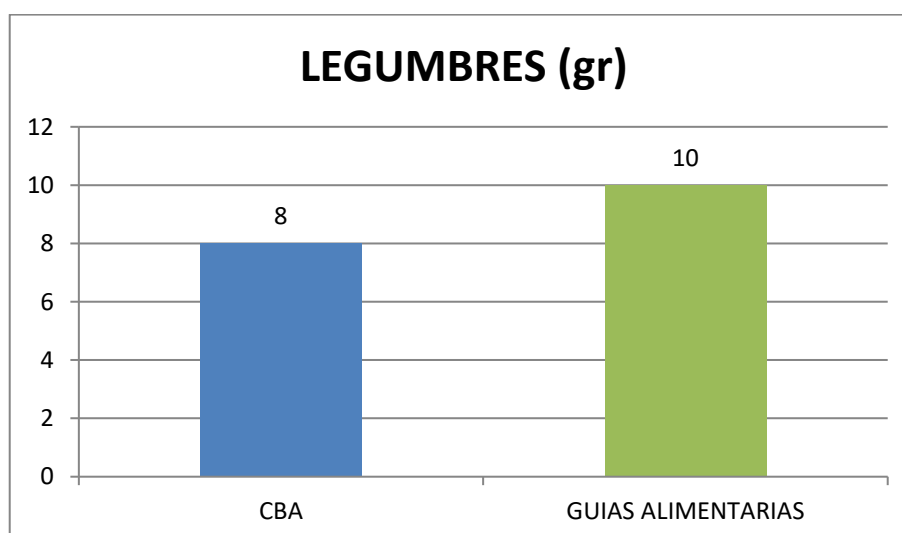
Fuente: Elaboración propia.

FIGURA N°12: Aporte de cereales de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



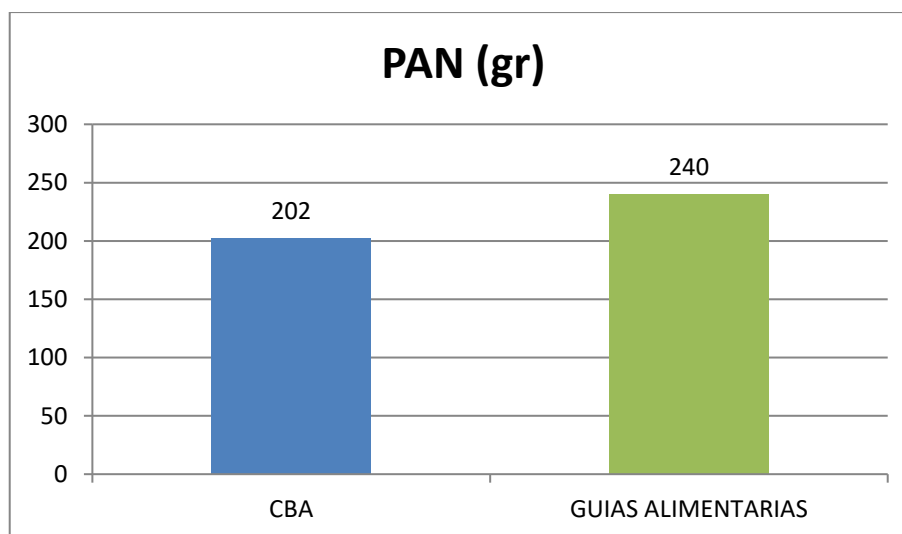
En esta figura podemos observar que la CBA aporta 105 gr de cereales por día mientras la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 80 gr.

FIGURA N° 13: Aporte de legumbres de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



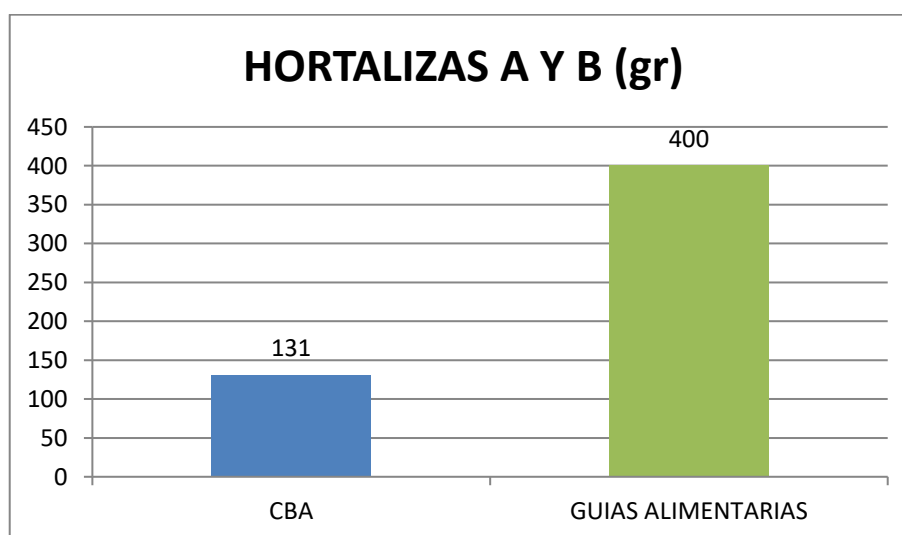
En esta figura podemos apreciar que la CBA aporta 8 gr de legumbres por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 10 gr.

FIGURA N°14: Aporte de pan de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



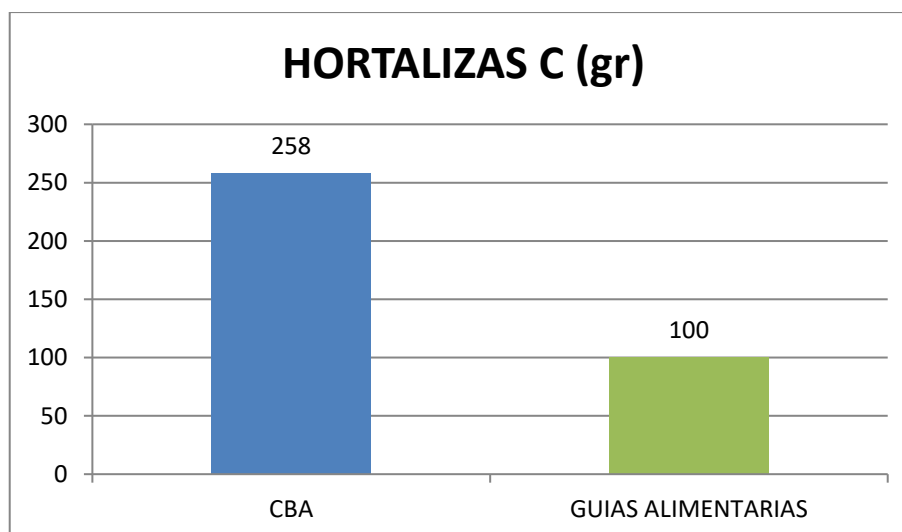
En esta figura podemos observar que la CBA aporta 202 gr de pan por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 240 gr.

FIGURA N°15: Aporte de hortalizas A y B de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



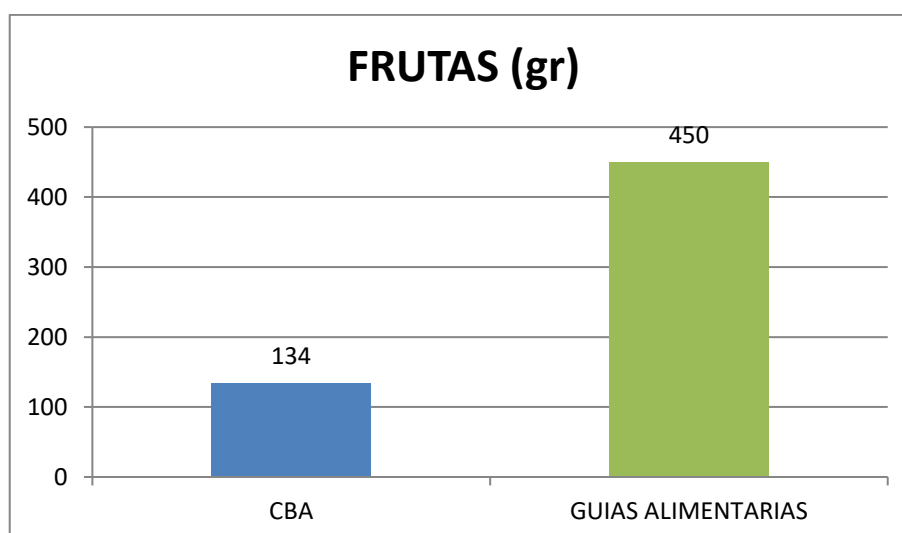
En esta figura podemos observar que la CBA aporta 131 gr de hortalizas A y B por día mientras que la recomendación de las Guías Alimentarias es de 400 gr.

FIGURA Nº 16: Aporte de hortalizas C de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



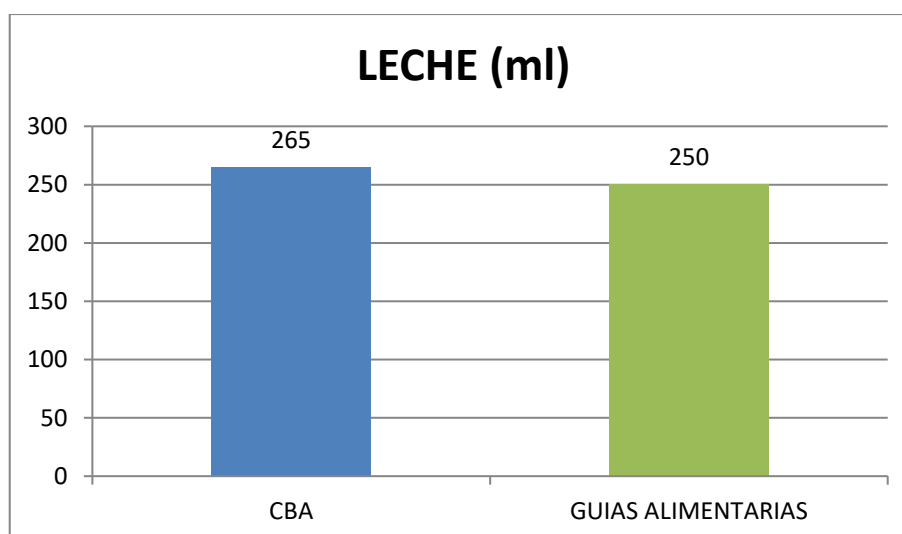
En esta figura podemos observar que la CBA aporta 258 gr de hortalizas C por día mientras que la recomendación de las Guías Alimentarias es de 100 gr.

FIGURA Nº17: Aporte de frutas de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



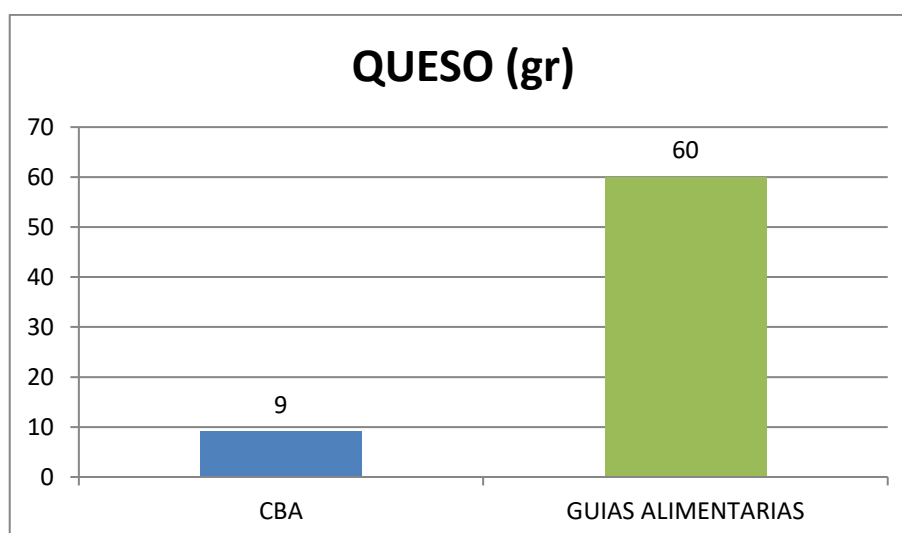
En esta figura podemos observar que la CBA aporta 134 gr de frutas por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías alimentarias es de 450 gr.

FIGURA Nº18: Aporte de leche de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



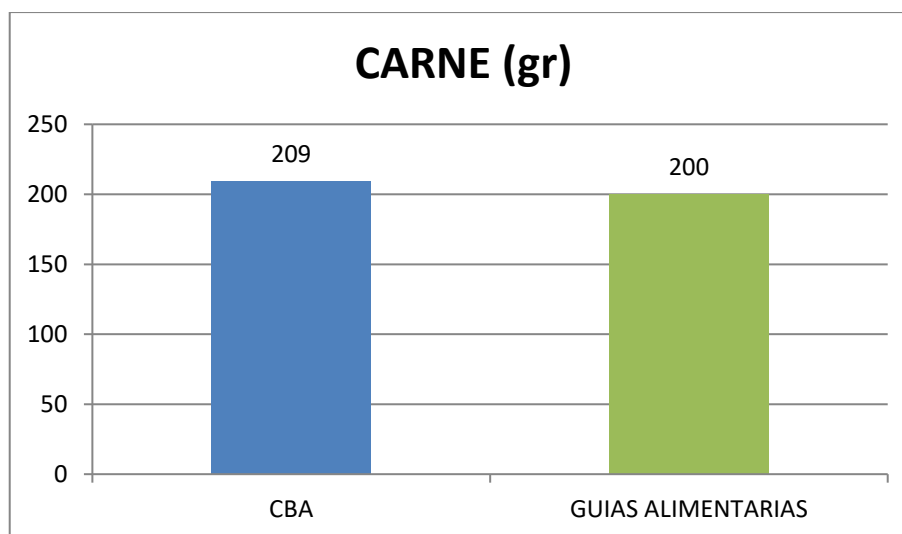
En esta figura podemos apreciar que la CBA aporta 265 ml de leche por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 250 ml.

FIGURA Nº19: Aporte de queso de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



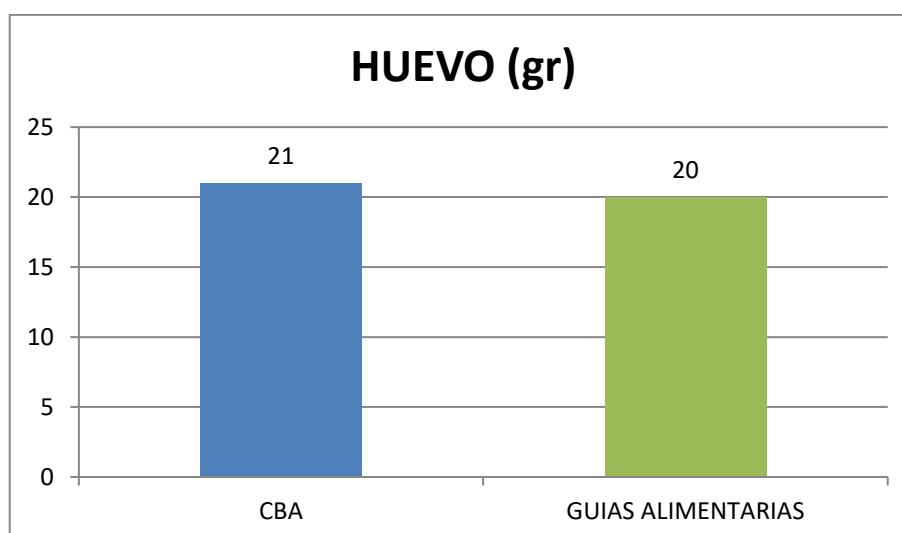
En esta figura podemos observar que la CBA aporta 9 gr de queso por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 60 gr.

FIGURA Nº 20: Aporte de carne de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



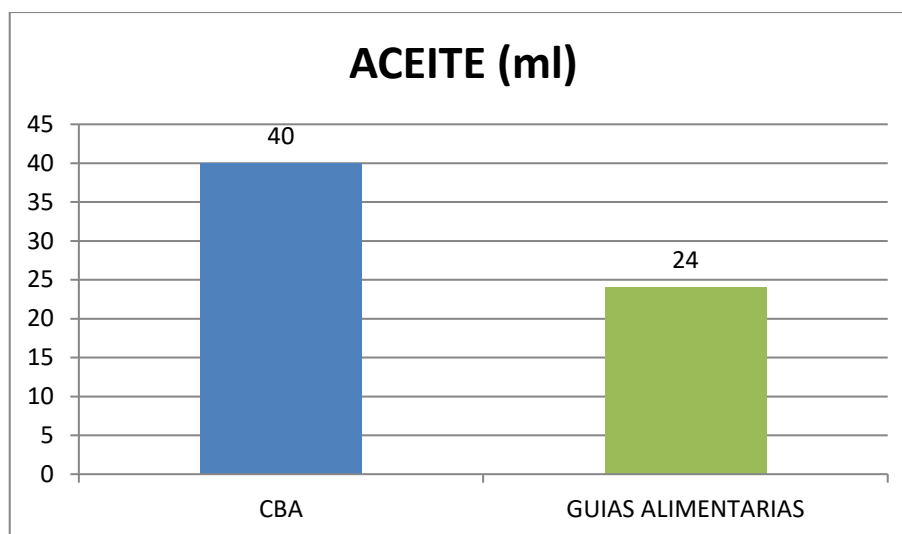
En esta figura podemos apreciar que la CBA aporta 209 gr de carne por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 200 gr.

FIGURA Nº21: Aporte de huevo de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



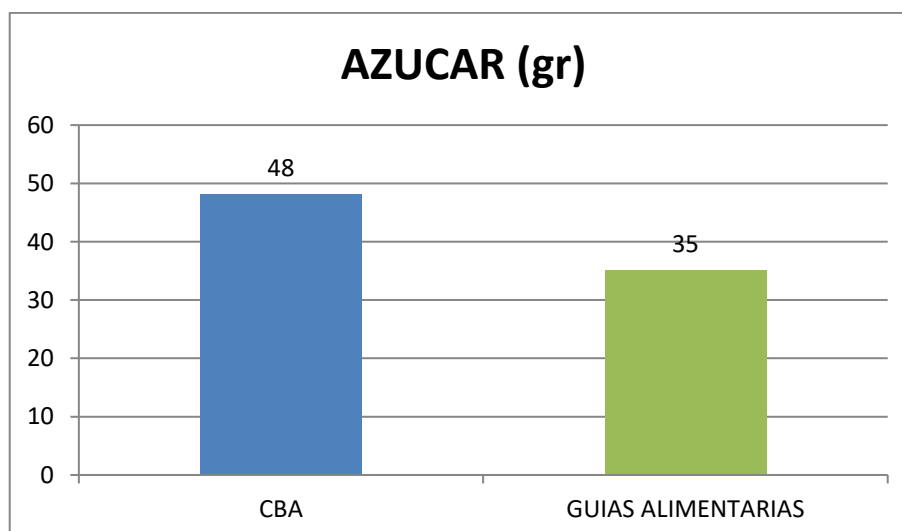
En esta figura podemos apreciar que la CBA aporta 21 gr de huevo por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 20 gr.

FIGURA N°22: Aporte de aceite de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



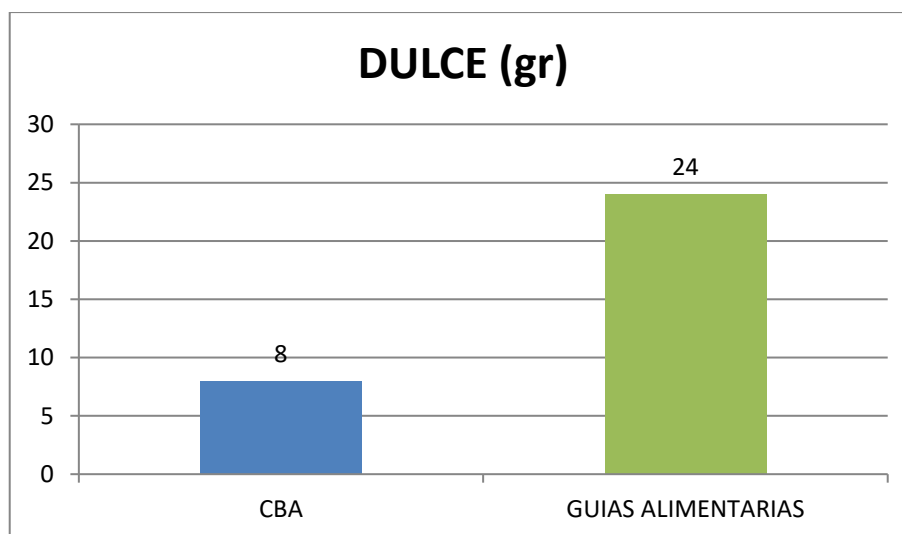
En esta figura podemos observar que la CBA aporta 40 ml de aceite por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 24 ml.

FIGURA N°23: Aporte de azúcar de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



En esta figura podemos observar que la CBA aporte 48 gr de azúcar por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 35 gr.

FIGURA Nº24: Aporte de dulce de la CBA por día en comparación con la cantidad diaria recomendada por las Guías Alimentarias.



En esta figura podemos observar que la CBA aporta 8 gr de dulce por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 24 gr.

DISCUSION

La muestra tomada de la CBA realizada por el INDEC, está compuesta por todos los alimentos que incluye dicha canasta el mes de Junio del 2013 en la ciudad de San Nicolás.

Con respecto al valor calórico total de la CBA, en la figura nº1 podemos apreciar que la CBA aporta aproximadamente 2.600 kcal por día mientras que el requerimiento de energía para un adulto sano debe ser de 2.900 kcal por día. Es decir que la CBA cubre alrededor del 90% del requerimiento diario. Por ende, en la figura nº 2 podemos apreciar que la CBA aporta aproximadamente 77.800 kcal por mes mientras que el requerimiento de energía para un adulto sano debe ser de 87.000 kcal por mes. La CBA posee un déficit calórico de aproximadamente un 10%.

Con respecto al porcentaje de macronutrientes de la CBA, en la figura nº 3 se puede observar que del total de calorías que aporta la CBA el 59% es cubierto por Hidratos de Carbono, el 25% por Grasas y el 16% por Proteínas. Los rangos aceptables de distribución de macronutrientes son entre 45-65 % para Hidratos de Carbono, entre 20-35% para Grasas y entre 10-35% para Proteínas. Podemos concluir que los porcentajes de macronutrientes aportados por la CBA están dentro de los rangos normales.

En la figura nº 4, se puede apreciar que la CBA aporta 680,66 mg de Calcio por día mientras que el requerimiento para un adulto sano debería ser de 1.000 mg

por día. Es decir que la CBA cubre alrededor del 68% del requerimiento diario. Por ende, en la figura nº 5 la CBA aporta 20.419,96 mg de Calcio por mes mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 30.000 mg por mes. La CBA posee un déficit de Ca de aproximadamente un 32%.

En la figura nº 6 podemos observar que la CBA aporta 14,7 mg de Hierro por día mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 6 mg por día. Es decir que la CBA cubre el 245% del requerimiento diario. Por ende, en la figura nº 7 la CBA aporta 440,88 mg de Hierro por mes mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 180 mg por mes. La CBA posee un exceso de Hierro del 145%.

En la figura nº 8 la CBA aporta 442,11µg de Vitamina A por día mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 625 µg por día. Es decir que la CBA cubre alrededor del 71% del requerimiento diario. Por ende, en la figura nº 9 la CBA aporta 13.263,24 µg de Vitamina A por mes mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 18.750 µg de Vitamina A por mes. La CBA posee un déficit de Vitamina A del 29%.

En la figura nº 10 la CBA aporta 160,34 mg de Vitamina C por día mientras que el requerimiento para un adulto debería ser de 75 mg por día. Es decir que la CBA cubre aproximadamente el 214% del requerimiento diario. Por ende, en la figura nº11 la CBA aporta 4.810,24 mg por mes mientras que el requerimiento para

un adulto debería ser de 2.250 mg por mes. La CBA posee un exceso de Vitamina C del 114%.

Con respecto a la cantidad de alimentos aportados por día por la CBA, en la figura nº 12 podemos observar que comparándola con las Guías Alimentarias para la población argentina, la CBA aporta 105 gr de cereales por día mientras la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 80 gr. Es decir, que la CBA cubre aproximadamente el 131% de la cantidad de cereales recomendada. Excede un 31% la recomendación de las Guías.

En la figura nº 13 podemos apreciar que la CBA aporta 8 gr de legumbres por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 10 gr. La CBA estaría cubriendo el 80% de la recomendación de legumbres por día. Presenta un déficit del 20% respecto de la recomendación de las Guías.

En la figura nº 14 podemos observar que la CBA aporta 202 gr de pan por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 240 gr. Es decir que la CBA cubre alrededor del 84% de la recomendación de pan por día. Presenta un déficit del 16% respecto de la recomendación de las Guías.

En la figura nº 15 podemos observar que la CBA aporta 131 gr de hortalizas A y B por día mientras que la recomendación de las Guías Alimentarias es de 400 gr. En este caso, la diferencia es muy notoria, ya que la CBA solo logra cubrir

aproximadamente el 33% de la recomendación de hortalizas A y B. Posee un déficit del 67% respecto de la recomendación de las Guías.

En la figura nº 16 podemos observar que la CBA aporta 258 gr de hortalizas C por día mientras que la recomendación de las Guías Alimentarias es de 100 gr. Es decir que la CBA cubre el 258% de la recomendación de hortalizas C por día. La CBA se excede un 158% de la recomendación de las Guías.

En la figura nº 17 podemos observar que la CBA aporta 134 gr de frutas por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías alimentarias es de 450 gr. A simple vista podemos notar que la diferencia es muy grande, ya que la CBA solo cubre aproximadamente el 30% de la recomendación de frutas por día. La CBA posee un déficit de aproximadamente un 70% de la recomendación de las Guías.

En la figura nº 18 podemos apreciar que la CBA aporta 265 ml de leche por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 250 ml. En este caso la CBA cubre el 106% la recomendación de leche diaria.

En la figura nº 19 podemos observar que la CBA aporta 9 gr de queso por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 60 gr. La CBA solo logra cubrir el 15% de la recomendación de queso por día. La CBA posee un déficit del 85% de la recomendación de las Guías.

En la figura nº 20 podemos apreciar que la CBA aporta 209 gr de carne por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 200 gr. La CBA cubre aproximadamente el 104% de la recomendación de carne por día.

En la figura nº 21 podemos apreciar que la CBA aporta 21 gr de huevo por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 20 gr. La CBA cubre el 105 % de la recomendación de huevo por día.

En la figura nº 22 podemos observar que la CBA aporta 40 ml de aceite por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 24 ml. La CBA cubre aproximadamente el 167% de la recomendación de aceite por día. La CBA excede un 67% la cantidad recomendada por las Guías.

En la figura nº 23 podemos observar que la CBA aporte 48 gr de azúcar por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 35 gr. La CBA cubre aproximadamente el 137% de la recomendación de azúcar por día. Excede un 37% la recomendación de las Guías.

En la figura nº 24 podemos observar que la CBA aporta 8 gr de dulce por día mientras que la cantidad recomendada por las Guías Alimentarias es de 24 gr. La CBA cubre alrededor del 33% de la recomendación de dulce por día. Posee un déficit del 67% de la recomendación de las Guías.

La CBA posee un déficit calórico de aproximadamente un 10% respecto de los requerimientos para un adulto sano, sin embargo, la distribución de macronutrientes se encuentra dentro de los rangos normales. Esta canasta cubre un poco más de la mitad del requerimiento de Calcio y Vitamina A y excede el requerimiento de Hierro y Vitamina C.

Con respecto a la cantidad recomendada por grupos de alimentos, la canasta cubre prácticamente una sola porción de lácteos, un 33% de la recomendación de hortalizas y un 30% de la recomendación de frutas.

Existe un exceso en la cantidad de hortalizas C y de cereales, los cuales son refinados. Al no aportar cereales integrales ni la cantidad recomendada de legumbres, frutas y verduras esta canasta es muy deficitaria en fibra.

Contiene poca variedad de carne, la mayoría es vacuna, con cortes con exceso de grasa saturada como son la carne picada y la carnaza común. No aporta pescado, principal suministrador de ácidos grasos poliinsaturados de la familia n-3, ni cerdo que posee predominancia de ácidos grasos monoinsaturados. Posee un exceso de azúcares simples, bebidas edulcoradas y gaseosas que no son recomendables ya que solo aportan calorías sin beneficio nutricional.

Esta canasta es poco saludable, poco variada y está constituida por alimentos muy económicos los cuales son de baja calidad nutricional.

Los resultados obtenidos en este trabajo no difieren significativamente de los publicados por otros autores.

La médica nutricionista Mónica Katz consideró que no están cubiertas las necesidades nutricionales de un adulto en un mes pues solo hay 9 gr de queso

diario, lo que representa una cuchara de té de queso untable o una cuchara sopera de queso de rallar.

En ese sentido, destaco que “existe un déficit de calcio en nuestro país, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del área materno infantil realizada por el Ministerio de Salud”

Garau hizo hincapié en que “**la mayoría de los alimentos son de alta densidad calórica**”. “Hay un exceso de harinas e hidratos de carbono y un exceso en el consumo de carne vacuna”, dijo, al tiempo que consideró que es “escaso” el aporte de lácteos, hortalizas, frutas, pescado y aceite.

“**Los alimentos con nutrientes de alta calidad nutricional**, como hortalizas, frutas, lácteos descremados, carnes magras de todo tipo, huevos, granos, harinas, legumbres, pan, vegetales y aceites vegetales, deberían representar un porcentaje cercano al 80% de las calorías totales –insistió–. El resto (20%) es el margen propuesto para productos de mayor densidad calórica y menor calidad nutricional, pero por lo analizado, **en la canasta, esta proporción propuesta está invertida**”.

“Con respecto a **las bebidas dulces, no son aconsejables**, ya que su aporte es lo que se denomina ‘calorías vacías’ **proporcionando sólo calorías sin beneficio nutricional**. Hay demasiada evidencia científica que propone al agua como hidratación aconsejable, evitando así a la obesidad y las comorbilidades que ella presenta”. (Fuente: <http://www.infobae.com/2012/07/25/661081-la-canasta-basica-hipercalorica-y-poco-nutritiva> , publicado el miércoles 25 de julio 2012)

Según un estudio que presentaron desde la Facultad de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Maza, la actual CBA presenta un aporte excesivo de

carnes rojas, cereales refinados, sodio, grasas saturadas y azúcares simples. También se llegó a la conclusión de que faltan alimentos de alta densidad nutricional como frutas y verduras, o lácteos de bajo tenor graso.

Si bien la CBA contempla el consumo de productos frescos, para la nutricionista del plan provincial Comer Juntos, Susana Armiñana, “no es lo mismo comer hortalizas de hoja verde que solamente papa”. Y agrego que aun falta “muchísima variedad nutricional” en lo que propone la CBA para lograr una dieta equilibrada. (Fuente: <http://elsolonline.com/noticias/ver/1305/173465/la-canasta-basica-de-alimentos-solo-nutre-42-por-ciento-de-lo-necesario>, publicado el 31 de Mayo del 2013)

Miriam Tonietti, nutricionista de hospital de niños Ricardo Gutiérrez asegura que la canasta básica “perpetúa problemas graves como la obesidad y el retardo del crecimiento. Tiene muchas harinas y déficit de micronutrientes (poco calcio, minerales y vitaminas). También deja el pescado afuera. Es una canasta que saca el hambre pero no nutre. Es imposible que una familia coma por 500 pesos por mes, a no ser que sólo compre arroz y fideos. La monotonía alimentaria conspira contra lo saludable. Lo bueno es justo lo contrario: variedad y colorido”.

“Estamos por primera vez en la historia frente a un cambio que implica la coexistencia de desnutrición y obesidad aun en la pobreza. Esto impone un desafío a la salud pública -sostiene la nutricionista Mónica Katz-. La canasta del gobierno no cumple con los requisitos de densidad calórica (alta), densidad nutricional (baja), variedad nutricional (baja), fruta, verdura (muy bajo) y lácteos (bajo)”.

Para Susana Andrada, del CEC, la canasta del INDEC está dirigida a los pobres. “Es una canasta que lleva a la malnutrición. Está formada por productos llenos de hidratos. (Disponible en: www.clarin.com/.Consulta: 22 de Agosto de 2012)

CONCLUSION

Al analizar nutricionalmente la CBA propuesta por el INDEC pudimos obtener las siguientes conclusiones:

- La CBA no cumple con los requerimientos calóricos necesarios para un adulto sano durante un día, por ende, no cumple con los requerimientos calóricos necesarios para un mes.
- La CBA cumple con los rangos aceptables de distribución de macronutrientes (HC, Pr, Gr). Pero con respecto a los micronutrientes, hay una deficiencia en el caso del Calcio y la Vitamina A y un exceso en el caso del Hierro y la Vitamina C.
- Se puede decir que la CBA no es de buena calidad nutricional ya que esta, no aporta las cantidades recomendadas por las Guías Alimentarias, de todos los grupos de alimentos. Esta canasta ofrece una alimentación pobre y monótona. La monotonía alimentaria va en contra de lo saludable. Lo bueno es todo lo contrario, es la variedad.

En esta canasta faltan alimentos de alta densidad nutricional como son las frutas y verduras variadas y los lácteos descremados y hay exceso de cereales refinados, hortalizas C, carnes rojas y bebidas dulces que llevan al sobrepeso y obesidad.

Para que la alimentación de un adulto se pueda considerar de buena calidad nutricional debe combinar diariamente 5 porciones de verduras y frutas

de diferentes colores y formas, medio litro de leche, pastas, arroces integrales y legumbres, carne magra de distinto tipo, aceites de buena calidad, pan y abundante agua y bebidas sin azúcar. La dieta debe ser variada; es decir, que incluya alimentos de todos los grupos, en las proporciones y frecuencia de consumo que se indica en las Guías Alimentarias, cuyo objetivo principal es alentar el consumo de alimentos variados, corregir hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud.

BIBLIOGRAFIA

- Acosta, S. (1995). Métodos de medición de la seguridad alimentaria. Rev Cubana AlimentNutr.
- Antún, C; Graciano, A; Risso, V. (2010). Canasta Básica de Alimentos.
- Beauquis, A; Chacho, C; Pueyrredón, P y Britos, S. (2006). Alimentación económica en la familia: hacia una mejor compra de alimentos
- Britos, S. Elaboración de las canastas básicas de alimentos de seis regiones de Argentina.
- Britos, S.; Saraví, A. (2009). Hay que cambiar la mesa de los argentinos. Brechas en el consumo de alimentos de alta densidad de nutrientes. Impacto en el precio de una Canasta Básica Saludable.
- Britos, S.; Saraví, A. y Vilella, F. (2010). Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos. Buenos Aires.
- Couceir, M. (2007). La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica. Rev Cubana Salud Pública.
- Girolami, D y González Infantino, C. (2008). Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto. Buenos Aires: El Ateneo.
- Graciano A; Risso Patrón V. (2011). Diseño de una Canasta Básica de Alimentos para la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- L. Kathleen Mahan; Sylvia Escott-Stump. (2001). Nutrición y Dietoterapia de, Krause. (Décima Edición). México: Mc Graw – Hill Interamericana.
- Lisa Hark y Darwin Deen. (2007). Nutrición para toda la vida. Buenos Aires: Arte Gráfico Editorial Argentino S.A.

- Longo, E y Lopresti, A. (2003). Guías alimentarias para la población argentina. Buenos Aires.
- López, L y Suárez, M. (2002). Fundamentos de nutrición normal. Buenos Aires: El Ateneo.
- Suárez, M y López, L. (2009). Alimentación Saludable: Guía práctica para su realización. Buenos Aires: Hipocrático S.A.

FUENTES CONSULTADAS

- Bar, Nora. Azúcar y grasas dos enemigos de tener. 11 de Mayo de 2012. (Disponible en: www.lanacion.com.ar/. Consulta: 22 de Agosto de 2012)
- Bar, Nora. En la dieta hay un exceso de calorías de mala calidad. 18 de Noviembre de 2011. (Disponible en: www.lanacion.com.ar/. Consulta: 22 de Agosto de 2011)
- Bar, Nora. La dieta de los argentinos es de baja calidad. 3 de Septiembre de 2010. (Disponible en: www.lanacion.com.ar/.(Consulta: 22 de Agosto de 2012)
- Bar, Nora. La mesa de los argentinos es poco sana. 27 de Septiembre de 2009. (Disponible en: www.lanacion.com.ar/.Consulta: 22 de Agosto de 2012)
- Bar, Nora. Prejuicios y verdades sobre una correcta alimentación. 11 de Julio de 2010 (Disponible en: www.lanacion.com.ar/.Consulta: 22 de Agosto de 2012)
- Bengolea, Matías. ¿Que comemos? La dieta argentina bajo la lupa. 3 de Mayo de 2012. (Disponible en: www.diaadia.com.ar/.Consulta: 22 de Agosto de 2012)
- Bermúdez, Ismael. \$24 diarios por persona: el gasto en comida es 4 veces más de lo q dice el INDEC. 15 de Agosto de 2012. (Disponible en: <http://www.ieco.clarin.com/>. Consulta: 22 de Agosto de 2012)
- Britos, Sergio. Lejos de la mejor nutrición. 9 de Junio de 2012. (Disponible en: www.lanacion.com.ar/. Consulta: 22 de Agosto de 2012)
- CZubai, Fabiola. En el menú local predominan el pan, las carnes y los azúcares. Miércoles 17 de junio de 2009. (Disponible en: www.lanacion.com.ar/. Consulta: 22 de Agosto de 2012)

- CZubai, Fabiola. Una guía enseña a comprar una canasta alimentaria económica. (Jueves 6 de abril de 2006.) (Disponible en: www.lanacion.com.ar/. Consulta: 22 de Agosto de 2012)
- Ibarra Velázquez, Luis Alberto y García Ramírez, María Guadalupe. Diagnóstico de clima organizacional del departamento de educación de la universidad de Guanajuato. (Fuente: http://www.eumed.net/libros-gratis/2012a/1158/disenos_de_la_investigacion.html. Consulta 6 de Noviembre de 2012)
- Iglesias, Mariana. Comer sano le cuesta a una familia 36% más que en 2010. 6 de Marzo de 2011 (Disponible en: www.clarin.com/. Consulta: 22 de Agosto de 2012)
- Ríos, Sebastián. Las costumbres argentinas no son saludables. 4 de Octubre de 2009. (Disponible en: www.lanacion.com.ar/. Consulta: 22 de Agosto de 2012)
- Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_C. Wikipedia La enciclopedia libre. Artículo Vitamina C.
- Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/San_Nicol%C3%A1s_de_los_Arroyos Wikipedia La enciclopedia libre. Artículo San Nicolás de los Arroyos.
- Fuente: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/nutri1/carbajal/manual-17.htm>. Manual de nutrición. Calidad nutricional de la dieta.
- Fuente: <http://www.infobae.com/2012/07/25/661081-la-canasta-basica-hipercalorica-y-poco-nutritiva> , publicado el miércoles 25 de julio 2012. Infobae. Apartado Saludable. La canasta básica, hipercalórica y poco nutritiva.
- Fuente: <http://elsolonline.com/noticias/ver/1305/173465/la-canasta-basica-de-alimentos-solo-nutre-42-por-ciento-de-lo-necesario>, publicado el 31 de Mayo del 2013. El sol diario online. Apartado provincia. La Canasta Básica de alimentos sólo nutre 42% de lo necesario.

- [http:// es.wikipedia.org/](http://es.wikipedia.org/) (Consulta: 25 de Julio de 2012)
- <http://www.ieco.clarin.com/> (Consulta: 18 de Agosto de 2012)
- <http://www.indec.mecon.ar/> (Consulta: 10 y 13 de Junio de 2012)
- <http://www.infobae.com/> (Consulta: 3 de Agosto de 2012)
- <http://www.nutrar.com/> (Consulta: 12 de Agosto de 2012)
- <http://www.nutrinfo.com/> (Consulta: 15 y 16 de Junio de 2012)
- <http://www.scielo.org.ar/> (Consulta: 5 y 7 de Julio de 2012)

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

○ **ANEXOS**

Requerimientos alimentarios recomendados para energía

CATEGORIA	EDAD (AÑOS) O ESTADO	PESO		TALLA		REE† (KCAL/DIA)	REQUERIMIENTO DE ENERGIA PROMEDIO (KCAL)*		
		(kg)	(lb)	(cm)	(pulgadas)		MULTIPLoS DE REE	Por kg	Por día‡
Lactantes	0.0-0.5	6	13	60	24	320		108	650
	0.5-1.0	9	20	71	28	500		98	850
Niños	1-3	13	29	90	35	740		102	1 300
	4-6	20	44	112	44	950		90	1 800
	7-10	28	62	132	52	1 130		70	2 000
Varones	11-14	45	99	157	62	1 440	1.70	55	2 500
	15-18	66	145	176	69	1 760	1.67	45	3 000
	19-24	72	160	177	70	1 780	1.67	40	2 900
	25-50	79	174	176	70	1 800	1.60	37	2 900
	51+	77	170	173	68	1 530	1.50	30	2 300
Mujeres	11-14	46	101	157	62	1 310	1.67	47	2 200
	15-18	55	120	163	64	1 370	1.60	40	2 200
	19-24	58	128	164	65	1 350	1.60	38	2 200
	25-50	63	138	163	64	1 380	1.55	36	2 200
	51+	65	143	160	63	1 280	1.50	30	1 900
Embarazadas	1er trimestre								+0
	2do trimestre								+300
	3er trimestre								+300
En lactación	Primeros 6 meses								+500
	Segundos 6 meses								+500

(Reproducido de Food and Nutrition Board, National Research Council, National Academy of Sciences. Recommended Dietary Allowances, 10th ed. Washington, DC: National Academy Press, 1989.)

* En el rango de actividad leve a moderada, el coeficiente de variación es ± 20 por ciento.

† El cálculo se basa en ecuaciones de la FAO (véase cuadro 2-5) y luego se redondea.

‡ Las cifras están redondeadas.

INGESTAS DIETÉTICAS DE REFERENCIA: Rangos Aceptables de Distribución de Macronutrientes

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine.
National Academy of Sciences. USA. 2002

Macronutrientes	Rango (% de la energía)		
	Niños de 1-3 años	Niños de 4-18 años	Adultos
Grasa	30 – 40	25 – 35	20 – 35
Ácidos grasos poliinsaturados <i>n</i> -6 ^a (ácido linoleico)	5 – 10	5 – 10	5 – 10
Ácidos grasos poliinsaturados <i>n</i> -3 ^a (ácido α -linolénico)	0.6 – 1.2	0.6 – 1.2	0.6 – 1.2
Carbohidratos	45 – 65	45 – 65	45 – 65
Proteínas	5 – 20	10 – 30	10 – 35

^a Aproximadamente el 10% del total puede provenir de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga *n*-6 ó *n*-3.

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

INGESTAS DIETÉTICAS DE REFERENCIA: Requerimientos Promedio Estimados para Grupos
Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences, USA, 1997/98/2000/2001/2002

	CH0	Proteínas	Vit. A	Vit. C	Vit. E	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. B ₆	Folato	B ₁₂	Cobre	Iodo	Hierro	Magnesio	Molibdeno	Fosforo	Selenio	Zinc	
	(g/d)	(g/d) ^a	(µg/d) ^b	(mg/d)	(mg/d) ^c	(mg/d)	(mg/d)	(mg/d) ^d	(mg/d)	(µg/d) ^e	(µg/d)	(µg/d)	(µg/d)	(mg/d)	(mg/d)	(µg/d)	(mg/d)	(µg/d)	(mg/d)	
Lactantes (meses)																				
7-12			9*																	
Niños (años)																				
1-3	100	11	210	13	5	0.4	0.4	5	0.4	120	0.7	260	65	3.0	65	13	380	17	2.5	
4-8	100	15	275	22	6	0.5	0.5	6	0.5	160	1.0	340	65	4.1	110	17	405	23	4.0	
Hombres (años)																				
9-13	100	27	445	39	9	0.7	0.8	9	0.8	250	1.5	540	73	5.9	200	26	1,055	35	7.0	
14-18	100	44	630	63	12	1.0	1.1	12	1.1	330	2.0	685	95	7.7	340	33	1,055	45	8.5	
19-30	100	46	625	75	12	1.0	1.1	12	1.1	320	2.0	700	95	6	330	34	580	45	9.4	
31-50	100	46	625	75	12	1.0	1.1	12	1.1	320	2.0	700	95	6	350	34	580	45	9.4	
51-70	100	46	625	75	12	1.0	1.1	12	1.4	320	2.0	700	95	6	350	34	580	45	9.4	
>70	100	46	625	75	12	1.0	1.1	12	1.4	320	2.0	700	95	6	350	34	580	45	9.4	
Mujeres (años)																				
9-13	100	28	420	39	9	0.7	0.8	9	0.8	250	1.5	540	73	5.7	200	26	1,055	35	7.0	
14-18	100	38	485	56	12	0.9	0.9	11	1.0	330	2.0	685	95	7.9	300	33	1,055	45	7.3	
19-30	100	38	500	60	12	0.9	0.9	11	1.1	320	2.0	700	95	8.1	255	34	580	45	6.8	
31-50	100	38	500	60	12	0.9	0.9	11	1.1	320	2.0	700	95	8.1	265	34	580	45	6.8	
51-70	100	38	500	60	12	0.9	0.9	11	1.3	320	2.0	700	95	5	265	34	580	45	6.8	
>70	100	38	500	60	12	0.9	0.9	11	1.3	320	2.0	700	95	5	265	34	580	45	6.8	
Embarazo (años)																				
<18	135	50	530	66	12	1.2	1.2	14	1.6	520	2.2	785	160	23	335	40	1,055	49	10.5	
19-30	135	50	550	70	12	1.2	1.2	14	1.6	520	2.2	800	160	22	290	40	580	49	9.5	
31-50	135	50	550	70	12	1.2	1.2	14	1.6	520	2.2	800	160	22	300	40	580	49	9.5	
Lactancia (años)																				
<18	160	60	885	96	16	1.2	1.3	13	1.7	450	2.4	985	209	7	300	35	1,055	59	10.9	
19-30	160	60	900	100	16	1.2	1.3	13	1.7	450	2.4	1,000	209	6.5	255	36	580	59	10.4	
31-50	160	60	900	100	16	1.2	1.3	13	1.7	450	2.4	1,000	209	6.5	265	36	580	59	10.4	

Nota: Esta tabla presenta los Requerimientos Promedio Estimados (RPE), los cuales se utilizan con dos propósitos: para evaluar la adecuación de ingesta de la población, y como la base para calcular las Recomendaciones Dietéticas Admitidas (RDAs), para individuos para esos nutrientes. Los RPE no han sido establecidos para la vitamina D, vitamina K, ácido pantoténico, biotina, colina, calcio, cromo, flúor, manganeso, u otros nutrientes aún no evaluados a través del proceso de IDR.

^a Para cada peso de referencia (Tabla 1-1). * Indica cambio de prepublicación debido a error de cálculo.

^b Como actividad de retinol equivalente (ARE). 1 ARE = 1 µg retinol, 12 µg β-carotenos, 24 µg α-carotenos o 24 µg de β-criptoxantinas. La actividad de equivalentes de retinol (ARE) de la provitamina A como carotenos de la dieta, es dos veces mayor que los equivalentes de retinol (RE), mientras que la actividad de equivalentes de retinol (ARE) de la vitamina A preformada es igual al equivalente de retinol (RE).

^c Como α-tocoferol, α-Tocoferol incluye RRR-α-tocoferol, la única forma de α-tocoferol que se encuentra naturalmente en alimentos, y las formas 2R-esteriosoméricas de α-tocoferol (RRR-, RSR-, RRS-, and RSS-α-tocoferol) que se encuentran en alimentos fortificados y suplementos. No están incluidas las formas 2S-esteriosoméricas de α-tocoferol (SRR-, SSR-, SRS-, y SSS-α-tocoferol) también encontrados en alimentos fortificados y suplementos.

^d Como niacina equivalente (NE). 1 mg de niacina = 60 mg de triptofano.

^e Como folato dietético equivalente (FDE). 1 FDE = 1 µg de folato de alimentos = 0.6 µg de ácido fólico de alimentos fortificados o como suplementos consumidos con alimentos = 0.5 µg de folato de suplementos consumidos en ayunas.

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

World Health Organization. Food and Agriculture Organization. Expert Consultation on Human Vitamin and Mineral Requirements. 1998

MINERALES

	Calcio			Magnesio			Selenio			Zinc según Biodisponibilidad			Hierro según Biodisponibilidad						Yodo (n) µg/día
	mg/día	mg/día	mg/día	mg/día	mg/día	mg/día	Alta mg/día	Moderada mg/día	Baja mg/día	15% mg/día	12% mg/día	10% mg/día	5% mg/día	Yodo (n) µg/día					
Infantes																			
Prematuro	300 (a)	26 (a)	6	(d)	2.8 (e)	6.6 (f)	(i)	(i)	(i)	(i)	(i)	(i)	(i)	30 (o) µg/kg/día					
0-6 meses	400 (b)	36 (b)	10	0.8 (d)	4.1 (g)	8.4 (g)	[6] (k)	[8] (k)	[9] (k)	[19] (k)				15 (o) µg/kg/día					
7-12 meses	400	54	10	2.5 (g)										130					
Niños (años)																			
1-3	500	60	22	2.9	4.8	9.6	4	5	6	13	75								
4-6	600	76	22	2.9	4.8	9.6	4	5	6	13	115								
7-9	700	100	21	3.3	5.6	11.2	6	7	9	18	110								
Adolescentes																			
Varones																			
10-18 años	1300 (c)	230	32	5.1	8.6	17.1	10	12	15	29	135								
							(10-14 años)	(10-14 años)	(10-14 años)	(10-14 años)	(10-11 años)								
							12	16	19	38	125								
							(15-18 años)	(15-18 años)	(15-18 años)	(15-18 años)	(12+años)(p)								
Mujeres																			
10-18 años	1300 (c)	220	26	4.3	7.2	14.4	9	12	14	28	140								
							(10-14 años)(l)	(10-14 años)(l)	(10-14 años)(l)	(10-14 años)(l)	(10-11 años)								
							22	28	33	65	110								
							(10-14 años)	(10-14 años)	(10-14 años)	(10-14 años)	(12+años)(q)								
							21	26	31	62									
							(15-18 años)	(15-18 años)	(15-18 años)	(15-18 años)									
Varones																			
19 – 65 años	1000	260	34	4.2	7.0	14.0	9	11	14	27	130								
Mujeres																			
19-50 años	1000	220	26	3.0	4.9	9.8	20	24	29	59	110								
premenopausia																			
51-65 años	1300	220	26	3.0	4.9	9.8	8	9	11	23	110								
menopausia																			
Adultos																			
65 y + años																			
Varones	1300	224	33	4.2	7.0	14.0	9	11	14	27	130								
Mujeres	1300	190	25	3.0	4.9	9.8	8	9	11	23	110								
Embarazo																			
1° trimestre	220	220	28	3.4	5.5	11	(m)	(m)	(m)	(m)	200								
2° trimestre	220	220	28	4.2	7.0	14	(m)	(m)	(m)	(m)	200								
3° trimestre	1200	220	30	6.0	10.0	20.0	(m)	(m)	(m)	(m)	200								
Lactancia																			
0-3 meses	1000	270	35	5.8	9.5	19	10	12	15	30	200								
3-6 meses	1000	270	35	5.3	8.8	17.5	10	12	15	30	200								
7-12 meses	1000	270	42	4.3	7.2	14.4	10	12	15	30	200								

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

TABLA DE COMPOSICION QUIMICA PROMEDIO
(Por 100g de alimento en Peso Neto Crudo)

ALIMENTO	Energía kcal	HCOtotal g	Prot g	Lip g	Fibra g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Mg mg	B1 mg	B2 mg	Niac mg	Folatos µg FDE	Vit A µg ARE	VitB12 µg	VitC mg	VitD UI	VitE mg
Yogur entero saborizado	86,80	12	4	2	0,00	59,00	172,00	125,00	114,00	0,10	0,44	12,00	0,05	0,18	0,10	8,95	127,00	0,38	*	40,00	0,06
Yogur descremado	42,60	6	4	0	0,00	75,00	177,00	110,00	125,00	0,09	0,37	16,00	0,03	0,16	0,08	8,00	127,00	0,42	*	40,00	0,02
Leche de vaca past. desec. con vit. A y D	43,80	5	3	1	0,00	55,00	138,00	120,00	109,00	0,08	0,33	11,00	0,04	0,19	0,09	5,00	63,00	0,46	0,00	40,00	0,03
Leche de vaca ent. fluida con vit. A y D	56,90	5	3	3	0,00	57,00	137,00	123,00	96,00	0,07	0,33	10,00	0,04	0,18	0,11	5,00	63,00	0,44	0,00	40,00	0,06
Ricota	169,00	4	12	12	0,00	84,94	106,20	209,33	159,78	0,38	1,17	11,00	0,01	0,20	0,11	12,10	121,35	0,34	0,00	*	0,11
Queso crema entero untible	245,40	4	7	23	0,00	74,00	148,00	95,00	97,00	0,30	0,50	8,00	0,02	0,20	0,10	13,00	289,00	0,11	0,00	*	0,30
Queso semidescremado untible	104,00	6	12	4	0,00	90,00	202,00	102,00	175,00	0,14	0,37	14,00	0,02	0,62	0,13	12,17	44,85	0,05	0,00	*	0,15
Quesos de Pasta Blanca Promedio	289,22	2	21	22	0,00	668,50	66,80	482,03	405,05	0,63	1,98	21,00	0,04	0,56	0,23	9,56	236,31	1,22	0,00	*	0,21
Quesos de Pasta Semidura Promedio	364,14	0	24	30	0,00	732,13	96,80	646,56	476,38	0,40	3,33	14,00	0,07	0,37	0,15	14,07	236,00	1,00	0,00	*	0,27
Quesos de Pasta Dura Promedio	384,42	3	31	27	0,00	966,00	65,60	966,00	698,00	0,70	2,37	44,00	0,05	0,33	0,15	6,18	90,05	1,03	0,00	28,00	0,23
QUESO PROMEDIO	285,45	3	22	21	0,00	597,41	107,85	548,90	438,61	0,52	2,01	23,25	0,05	0,47	0,17	10,50	151,25	0,83	0,00	7,00	0,22
Huevo de gallina entero crudo	155,80	0	12	12	0,00	135,00	138,00	56,00	213,00	2,53	1,15	12,00	0,20	0,62	0,20	48,88	146,00	1,34	0,00	35,00	0,07
Cardo promedio / Carpintero	249,70	0	20	19	0,00	99,00	380,00	2,00	233,00	1,38	2,42	27,00	0,58	0,06	11,60	4,00	2,00	0,65	*	*	0,22
CARNES VACUNAS PROMEDIO	170,01	0	20	10	0,00	66,00	320,67	12,00	187,33	2,24	4,70	20,00	0,04	0,16	5,07	4,67	0,00	2,21	0,00	0,00	0,32
CARNES AVE PROMEDIO	116,20	0	21	4	0,00	73,00	269,67	12,00	193,00	1,67	1,90	23,67	0,39	0,21	6,16	13,67	12,00	0,40	0,00	0,00	0,07
PECADO PROMEDIO	112,49	0	20	3	0,00	172,33	290,83	25,67	223,67	1,35	0,42	45,00	0,10	0,13	7,59	8,33	35,67	2,04	0,00	226,0	0,70
VISCERAS PROMEDIO	201,42	3	17	14	0,00	316,00	206,67	7,67	216,33	6,88	2,42	14,33	0,20	1,78	7,31	132,67	1822,00	28,47	0,00	16,00	0,24
MARISCOS/DELTIVOS PROMEDIO	83,23	0	18	1	0,00	158,67	231,43	55,60	215,37	2,81	1,32	34,50	0,03	0,20	2,53	12,92	40,75	3,81	0,00	76,00	0,27
CARNES PROMEDIO	135,96	0	21	6	0,00	121,00	286,65	34,50	207,78	1,78	2,39	28,56	0,17	0,17	6,15	8,61	23,75	1,95	0,00	75,00	0,36
HORTALIZAS A	17,37	4	2	0	1,96	50,83	302,76	46,67	46,42	1,39	0,35	22,00	0,07	0,13	0,68	48,08	108,78	0,00	30,28	0,86	0,63
HORTALIZAS B	60,28	11	5	1	3,19	37,60	364,11	37,40	80,63	1,48	0,57	32,89	0,14	0,08	0,73	61,28	129,38	0,00	16,98	0,00	0,43
HORTALIZAS C	83,64	20	3	0	2,47	23,33	341,00	25,33	79,67	0,53	0,30	28,33	0,12	0,11	1,67	24,68	28,27	0,00	9,61	0,00	0,11
FRUTAS PROMEDIO	48,01	13	1	0	2,15	7,49	202,39	21,22	20,48	0,34	2,72	11,18	0,04	0,05	0,46	17,98	20,79	0,00	89,50	0,00	0,33
CEREALES PROMEDIO	332,20	74	10	2	6,30	205,44	249,34	53,53	217,59	2,81	2,40	61,25	0,43	0,30	4,06	93,63	84,64	0,10	0,00	0,00	0,19
CEREALES INTEGRALES PROMEDIO	320,03	73	12	2	8,66	14,75	401,25	16,63	328,25	2,62	3,50	125,25	0,57	0,22	4,66	45,13	2,34	2,00	0,00	0,00	0,88
AMASADOS PROMEDIO	295,72	49	6	9	3,00	222,50	166,97	21,03	126,60	2,36	1,11	53,00	0,35	0,16	1,96	116,82	16,63	0,07	0,00	0,00	0,11
LEGUMBRES PROMEDIO	282,10	61	22	3	18,23	16,53	1046,75	78,30	348,75	5,67	3,66	123,00	0,61	0,21	1,06	475,50	3,75	0,00	0,00	0,00	0,41
Porotos de soja	408,86	30	36	20	9,30	2,00	1797,00	277,00	704,00	16,70	4,80	280,00	0,87	0,87	1,62	375,00	0,00	0,00	0,00	*	0,85
Milanesa de soja	401,20	40	29	15	2,92	1951,00	504,00	187,12	567,80	5,35	2,44	66,00	0,33	0,15	3,00	164,57	0,00	0,00	0,00	*	0,23
PAN PROMEDIO	252,14	62	8	2	2,63	246,33	137,67	22,33	131,33	3,16	1,21	24,33	0,90	0,30	2,66	199,87	4,67	0,02	0,00	0,00	0,06
PAN SALVADO PROMEDIO	226,30	49	10	3	8,06	319,90	296,00	70,00	219,00	2,25	1,70	80,00	0,39	0,26	4,30	38,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,44

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

TABLA DE COMPOSICION QUIMICA PROMEDIO
(Por 100g de alimento en Peso Neto Crudo)

ALIMENTO	Energía kcal	HCHO4 g	Prot g	Lip g	Fibra g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Fe mg	Zn mg	Mg mg	B1 mg	B2 mg	Niac mg	Folatos µg FDE	Vit A µg ARE	Vit B12 µg	Vit C mg	Vit D µg	Vit E mg
Galletitas de harina blanca (de agua)	433,50	62	14	16	2,00	323,00	99,00	44,00	174,00	3,43	2,20	62,00	0,63	0,61	2,40	316,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
Galletitas integrales	410,60	66	11	16	9,80	141,00	102,00	19,00	200,00	2,00	2,20	99,00	0,20	0,10	4,50	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,86
Alfajor de chocolate / Rhodessa	436,30	71	6	14	0,70	173,00	232,00	157,00	177,00	2,17	1,51	36,00	1,61	3,69	16,60	21,60	16,00	5,00	0,00	0,22	1,80
Galletitas dulces rellenas	480,40	72	5	20	1,50	349,00	91,00	27,00	75,00	3,21	0,40	14,00	0,47	0,28	3,12	140,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23
Galletitas tipo Maion	415,34	73	9	10	0,40	233,00	41,00	42,00	111,00	2,25	2,17	14,00	3,13	6,41	3,24	167,90	12,00	9,00	0,00	0,00	0,23
Cajetas de cereales azucarados	395,20	65	7	1	3,50	725,00	90,00	7,00	50,00	7,90	0,27	116,00	1,30	1,53	17,90	19,00	537,00	5,40	0,00	0,67	0,60
Barros de cereales / barros	396,30	73	4	8	2,10	287,00	197,00	41,00	103,00	4,86	4,10	27,00	1,00	1,10	13,50	108,00	698,00	0,00	0,00	0,31	0,31
Quinoa semilla cruda/semilla de lino	366,60	69	13	6	5,90	21,00	740,00	60,00	410,00	9,25	3,30	392,00	0,20	0,40	2,93	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31
Saharón de avena	335,75	66	17	7	15,40	4,00	566,00	58,00	734,00	5,41	3,11	235,00	1,17	0,22	0,95	82,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,01
FRUTAS DULCES PROMEDIO	241,93	7	2	25	4,77	761,00	307,67	29,67	47,33	1,21	0,61	4,33	0,08	0,09	1,03	31,00	9,00	0,00	20,97	0,00	0,04
FRUTAS SECAS PROMEDIO	609,36	20	19	54	8,30	163,40	706,40	124,20	391,60	3,66	2,68	176,60	0,61	0,26	4,34	87,20	0,00	0,00	2,52	0,00	10,52
FRUTAS DESECADAS PROMEDIO	281,06	68	3	0	6,70	11,40	795,75	40,45	94,40	2,62	0,41	37,00	0,09	0,25	2,29	2,18	38,07	0,00	0,00	0,00	0,20
Bebidas a base de soja	47,08	5	4	2	1,30	12,00	141,00	4,00	49,00	0,58	0,23	0,00	0,16	0,07	0,15	2,00	2,00	0,00	0,00	47,00	2,52
Gocecosas	43,20	14	0	*	*	4,00	1,00	3,00	13,00	0,02	0,01	0,00	*	*	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Jugo tipo Cepita	47,65	12	0	0	0,10	3,00	119,00	7,00	7,00	0,37	0,03	10,00	0,02	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	23,52	0,00	0,14
Bebida deportiva (Batonati)	24,00	6	0	0	0,00	45,00	12,00	*	*	*	*	0,00	0,02	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	*	*	*
Azúcar blanca molida	399,92	100	0	0	0,00	2,00	1,00	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Azúcar morena	388,00	97	0	0	0,00	39,00	346,00	86,00	22,00	1,91	0,18	9,00	0,01	0,01	0,08	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,15
Dulce de batata	264,50	65	1	0	*	19,00	231,00	24,00	36,00	0,65	*	12,00	*	*	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Dulce de mandarina	310,00	78	0	0	0,80	67,00	207,00	21,00	19,00	0,00	*	8,00	*	*	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
Mermelada de frutas	313,62	76	4	0	1,67	49,00	117,00	30,00	28,00	0,74	0,09	4,00	0,01	0,01	0,20	17,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,12
Miel / Arope / Kero	330,00	82	0	0	0,20	4,00	52,00	6,00	4,00	0,42	0,22	2,00	*	0,04	0,12	2,00	0,00	0,00	0,50	*	*
Dulce de leche	340,60	57	8	9	*	122,00	393,00	322,00	267,00	0,27	0,90	7,00	0,02	0,97	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acaite de oliva	900,00	0	0	100	0,00	3,00	1,00	1,00	0,00	0,66	*	*	*	*	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mantequilla	768,00	0	1	94	0,00	223,00	16,00	16,00	24,00	0,16	0,09	2,00	0,01	0,03	0,04	0,03	704,00	0,20	0,00	68,00	2,32
Crema de leche	362,96	3	2	37	0,00	38,00	75,00	66,00	62,00	0,03	0,23	7,00	0,02	0,11	0,04	4,00	411,00	0,18	0,00	62,00	1,06
Miyonesa	741,72	6	2	79	0,00	869,00	62,00	27,00	43,00	0,77	0,23	2,00	*	*	*	12,00	84,00	0,40	0,00	2,06	5,22
Miyonesa de soja	723,80	4	1	78	0,00	668,00	34,00	18,00	28,00	0,60	0,16	1,00	*	*	*	8,00	84,00	0,25	0,00	0,00	4,00
Salvia Grill	614,72	12	2	63	0,43	1113,00	382,00	24,00	40,00	0,68	0,24	8,00	0,00	0,15	0,50	13,00	72,00	0,00	0,00	0,00	4,00
Ketchup	102,87	24	2	1	1,30	1113,00	262,00	18,00	33,00	0,51	0,26	19,00	0,01	0,47	1,90	15,00	47,00	0,00	0,00	0,00	1,46
Mostaza	62,11	8	4	3	3,20	1120,00	151,00	80,00	89,00	1,85	0,60	49,00	0,05	0,03	0,46	8,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,36
ALIM COPETIN PROMEDIO	636,93	53	7	34	3,00	631,33	692,67	33,33	148,33	1,67	0,62	77,00	0,17	0,17	3,27	36,00	7,67	0,05	0,00	0,00	4,05

* Cifra NO disponible

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

NOMBRE DEL ALIMENTO	EMPRESA U ORIGEN	CAL /100g	HC g	PROT. g	GRASA g	H2O g	FIBRA g	NA mg	Ca mg	Fe mg	P mg	K mg	Vit.A U.I	Vit.A Iµg	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg	Niacina mg	Vit.C mg	Vit.E U.I	AGS gr	AGMI gr	AGPI gr	
Pan de trigo blanco tipo sandwich	TINN	271	51.7	9.4	3	33.9	0.5	.	32	7	99	.	.	.	0.35	0.49	5.8	
Pan de trigo integral	TINN	262	50.6	9	2.6	34.7	1	.	75	3.6	215	.	.	.	0.26	0.20	2.3	
Pan de viena	E.N.D	306	62.4	9.8	1.9	25	0.2	.	39	1.2	157
Pan dietético de salvado diet	Sacaan	308	45.2	7.6	6.5	28
Pan francés	E.N.D	269	57.4	9.3	0.2	31	0.2	274	22	1.1	107	93
Pan integral	HBN8	241	49.3	9.1	2.6	36	1.5	530	84	2.3	254	256	tr	.	0.30	0.10	2.8	tr
Pan integral «Dorado»	Sacaan	268	55.3	7.1	2.0	.	.	630
Pan lacteado	Panif. Arg.	285	57.0	10.0	1.9
	Fargo	256	52.4	7.6	1.7	.	.	520
	Granix	273	51.0	8.1	4.0	.	.	650
	Sacaan	264	52.6	7.9	3.2	33.7	0.43	720
Pan lacteado fortificado	Sacaan	302	57.2	14.0	1.9
Pan matzá	GFYE	394	84.5	9.9	1.4	.	0	0	14.08	3.16	.	112.67
	P.N.	390	84.7	10.0	1.0	.	.	tr
Pan múltiple	Sacaan	308	45.2	7.6	6.5	28	9.5	930
Pan pumpernickel	GFYE	248	46.5	8.7	3.1	.	.	667	68.2	2.9	.	205
Pan rallado gluten	Beck	361	37.7	43.8	3.9
Pan rallado soja	Beck	400	34.5	35.2	13.5
Pan sin sal diet	Sacaan	281	55.5	7.0	3.4
Pan tostado (francés o viena)	HBN8	338	64.4	10.6	3.5	19	0.2	674	50	0.8	99	105	tr	.	0.08	0.10	0.9	tr
Panecillo diet c/salvado- Super diet- c/alto contenido de gluten	Panif. Arg.	238	29.1	22.6	3.5

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

7.3 ACEITES																							
NOMBRE DEL ALIMENTO	EMPRESA UORIGEN	CAL /100g	HC g	PROT. g	GRASA g	H2O g	FIBRA g	NA mg	Ca mg	Fe mg	P mg	K mg	VIT A UI	VIT A µg	VIT B1 mg	VIT B2 mg	Niacina mg	VIT C mg	VIT E UI	AGS gr	AGMI gr	AGPI gr	
Acetite "Canola"	Wesson	860	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7.1	57.1	28.6
Acetite «Cocinero Trisol»	Molinos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10.7	37.6	51.6
Acetite de algodón	SOUICI	927	0	0	99.7	0.3	0	1	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27.2	19.6	48.8
Acetite de cartamo	SOUICI	925	0	0	99.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6.3	68.5	27.6
Acetite de coco	SOUICI	924	0	0.8	99.0	0.9	0	0	0	0.02	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	86.3	6.7	1.4
Acetite de girasol	SOUICI	925	0	0	99.8	0.2	0	0	0	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8.6	11.5	54.5
Acetite de girasol «Natur»	Acetiera General Deheza	860	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14.3	0	64
Acetite de girasol "Ideal"	Molinos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11.1	26.9	62.0
Acetite de girasol "Trisol"	Molinos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10.6	39	50.4
Acetite de mani	SOUICI	924	0	0	99.4	0.4	0	0	0	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16.4	52.5	25.3
Acetite de maiz	SOUICI	930	0	0	100.0	0	0	1	15	1.3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12.9	31.6	50.9
Acetite de maiz «Mazola»	Ref. de Maiz	900	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13.4	32.7	49.5
Acetite de maiz "Río"	Molinos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15.6	37.8	46.2
Acetite de oliva	Filippo Berio	860	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14.3	78.5	7
Acetite de oliva	SOUICI	926	0	0	99.6	0.2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13.6	73.2	8.9
Acetite de oliva extra virgen	Filippo Berio	860	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14.3	78.5	7
Acetite de oliva extra virgen	Fochi	860	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14.3	0	7
Acetite de oliva puro «Lira»	Molinos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16.5	71.1	12.4
Acetite de uva "Río"	Molinos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10.8	23.6	65.6

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

NOMBRE DEL ALIMENTO	EMPRESA U ORIGEN	CAL /100g	HC g	PROT. g	GRASA g	H2O g	FIBRA g	NA mg	Ca mg	Fe mg	P mg	K mg	VIA U.I	VIA µg	VII B1 mg	VII B2 mg	Niacina mg	VII C mg	VII E U.I	AGS gr	AGMI gr	AGPI gr
Galletitas con soja	Granix	442	67.7	15.6	12.8	.	0.7	644	64	0.9	220	.	.	.	0.18	0.24	5.02
Galletitas de agua	TINN	415	72.2	8.6	10.2	6.8	0.2	.	71	1.6	110	.	.	.	0.04	0.18	0.8
Galletitas de cebolla, queso, jamón con gluten	Beck	405	67.9	23.5	4.4
Galletitas de centeno	Beck	297	54.1	13.1	3.1
Galletitas de centeno	HBN8	344	76.3	13.0	1.2	6	2.2	882	53	3.9	388	600	.	.	0.32	0.25	1.2
Galletitas de maizena	El Orden	450	69.0	11.2	14.4
Galletitas de miel	Beck	308	38.3	30.0	3.9
Galletitas de salvado	Terrabusi	425	70.6	11.0	11.0
Galletitas de salvado Mirni	Mayco	436	62.6	12.1	12.0	.	2.0	719
Galletitas de soja	Mayco	500	70.0	23.4	15.0	.	.	648
Galletitas diet sin sal	Mayco	346	68.6	13.5	2.0	.	.	56
Galletitas dietéticas	Carrano Hnos.	416	66.3	20.7	7.6	4
Galletitas dietéticas «Mamá Beck» de queso con alto contenido de Gluten	Beck	309	68	23.5	4.4
Galletitas dietéticas «Mamá Beck» miel	Beck	348	59	16	5.4
Galletitas dietéticas «Mamá Beck» coco-naranja	Beck	385	74	23	7.3
Galletitas dulces «Bu-Bu»	Bagley	420	73.8	7.2	10.7	5	.	208	50	1.1	112	69
Galletitas dulces «Cookies» avena	Mayco	417	68.2	8.2	18.3	.	.	514
Galletitas dulces «Floris»	Terrabusi	447	76.5	7.6	12.3
Galletitas dulces «Lincoln»	Terrabusi	457	73.4	7	15.1	3	0.2	283

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

NOMBRE DEL ALIMENTO	EMPRESA ORIGEN	CAL. /100g	HC g	PROT. g	GRASA g	H2O g	FIBRA g	NA mg	Ca mg	Fe mg	P. mg	K mg	VIT A UI	VIT A µg	VIT B1 mg	VIT B2 mg	Niacina mg	VIT C mg	VIT E UI	AGS gr	AGMI gr	AGPI gr	
Galletas dulces «March»	Terrabusi	449	75.8	6.8	13.2	3	0.2	218
Galletas dulces «Opera»	END	442	58.0	4.9	20.0	12	.	208
Galletas dulces «Variedad»	Terrabusi	452	75.3	6.4	13.9	3	0.3	230
Galletas dulces Coco- Vanilla	Granix	461	66.0	11.0	17.0	.	0.4	500	.	0.8
Galletas dulces con salvado	Granix	465	67.0	11.0	17.0	.	1.0	500	.	1.3
Galletas dulces de chocolate	Granix	480	66.0	11.2	19.0	.	0.8	500	.	1.0
Galletas dulces rellenas «Aventura» sabor chocolate	Terrabusi	500	64.1	6.8	24	3	0.5	308
Galletas dulces rellenas «Aventura» sabor limón, frutilla, dulce de leche	Terrabusi	483	70.6	5.1	20	3	0.1	303
Galletas dulces rellenas «Champagne»	Terrabusi	496	70.7	3.5	22.1	3	0.1	136
Galletas dulces rellenas «Meba»	Terrabusi	464	70.6	7.5	16.9	3	0.6	210
Galletas graham	Beck	340	63.3	14.8	3.1
Galletas integrales	El Orden	410	68.0	11.9	10.0
Galletas integrales	Granix	434	68.5	13.9	12.2	.	1.0	647	64	1.3	320	.	.	.	0.15	0.19	4.9	
Galletas sin sal	Beck	347	58.8	15.9	5.3	.	.	120
Galletas sin sal	Granix	444	71.0	12.7	12.4	.	0.4	109	70	0.7	270	.	.	.	0.13	0.14	3.8	
Galletas sin sal	Mayco	453	68.6	10.6	15.0	.	.	235
Grisines	END	342	72.6	12.5	0.2	.	.	628
Grisines de centeno	Beck	293	51.8	12.7	3.9
Grisinas de centeno integral	Beck	342	63.8	12.2	4.2
Grisinas de gluten	Beck	378	41.5	43.0	4.4

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

NOMBRE DEL ALIMENTO	EMPRESA U ORIGEN	CAL. /100g	HC	PROT.	GRASA	H2O	FIBRA	NA	Ca	Fe	P	K	VIT A UI	VIT A µg	VIT B1 mg	VIT B2 mg	Niacina mg	VIT C mg	VIT E UI	AGS gr	AGMI gr	AGPI gr	
			g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	UI	gr	gr	gr
6.1 CEREALES																							
All Bran	Kellogg's	233	73.3	13.3	3.3	.	.	1067	.	15	.	733	.	833	1.3	1.4	13	50	.	.	.	3.3	
Arroz blanco	HBN8	363	80.4	6.7	0.4	12	0.3	5	24	0.8	94	92	.	.	0.07	0.03	1.6	
	SOUCL	348	77.7	5.7	0.6	13	0.5	6	6	0.6	120	103	.	.	0.06	0.03	1.3	.	.	0.1	0.5	0.01	
	TINN	358	78.3	7	0.7	13	0.5	.	8	0.9	147	.	.	.	0.08	0.04	1.5	
Arroz blanco «Condor»	Molinos	343	78.6	6.7	0.25	14.0	0.3	5.6	12	0.8	94	92	.	.	0.08	0.02	1.6	
Arroz crocante	Granix	392	87.6	8.0	0.7	.	0.7	970	9	1.3	105
Arroz doble «Gallo Oro»	Arrocera Arg.	351	80.0	7.0	0.3	.	0.4	.	20	0.22	0.04	
Arroz doble «Gallo»	Arrocera Arg.	352	80.0	7.2	0.4	.	0.3	.	14	0.08	0.03	
Arroz fortificado «Máximo»	Molinos	347	78.7	7.3	0.3	13	0.5	10.6	113	2.6	203	147	.	.	0.84	0.3	6.8	
Arroz harina de	TINN	385	83.6	8.2	0.7	6.3	0.5	.	7	1.4	157	.	.	.	0.10	0.5	2.5	
	SOUCL	355	79.6	5.6	0.6	13	.	4	7	0.4	90	104	.	.	0.06	0.03	1.4	
Arroz inflado azucarado (cereal desayuno)	TINN	386	86.1	4.2	2.8	2.7	0.6	.	18	1.5	85	.	.	.	1.16	0.12	4.4	
Arroz Integral	HBN8	360	77.4	7.5	1.9	12	0.9	9	32	1.6	212	214	.	.	0.34	0.05	4.7	
	SOUCL	347	73.4	5.4	2.0	13	1.4	10	23	2.6	325	150	.	.	0.41	0.09	5.2	.	.	0.2	0.6	0.5	
Arroz Integral «Gallo»	TINN	375	79.3	8.5	1.5	8.3	1	.	14	2.5	318	.	.	.	0.42	0.08	5.6	
	Arrocera Arg.	353	75.8	8.7	1.7	.	1.0	.	20	0.29	0.06	2.96	
Arroz Integral «Máximo»	Molinos	355	75.7	8	2.2	13	0.9	10	16	1.1	270	170	.	.	0.32	0.04	3.3	
Arroz parboilizado «Máximo»	Molinos	348	79.1	7.3	0.3	12.5	0.5	9	14	0.9	150	147	.	.	0.2	0.04	1.1	
Arroz tostado (cereal desayuno)	TINN	361	81	7.3	0.9	7	0.6	.	14	11	123	.	.	.	1.53	0.05	7.8	
Arroz, salvado de	HBN8	276	50.8	13.3	15.8	10	11.5	TR	76	19.4	1386	1495	.	.	2.26	0.25	29.80	
Avena «Nestum»	Nestlé	410	71.5	13.0	8.0	0.6	0.14	

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

NOMBRE DEL ALIMENTO	EMPRESA UORIGEN	CAL /100g	HC g	PROT g	GRASA g	H2O g	FIBRA g	NA mg	Ca mg	Fe mg	P mg	K mg	VI A UI	VI A µg	VI B1 mg	VI B2 mg	Niacina mg	VI C mg	VI E UI	AGS gr	AGMI gr	AGPI gr
Alcaucil (Cynara Scolymus)	FRANCO	17	3.2	0.9	0	*	*	*	*	*	*	*	67	*	0.25	0.12	0.8	8	*	*	*	*
	HBNS	44	10.6	2.9	0.2	86	2.4	43	51	1.3	88	430	160	*	0.08	0.05	1.0	12	*	*	*	*
	INCAP	29	5.9	2.7	0.2	90	2.2	43	44	0.8	58	430	*	95	0.06	0.7	0.8	5	*	*	*	*
	P.N.	38	7.8	2.7	0.5	88	1.0	47	19	0.7	59	247	156	*	0.04	0.12	0.8	6	*	*	*	*
	SOU CI	22	2.9	1.6	0.1	83	*	47	53	1.5	130	353	*	17	0.14	0.01	0.9	8	*	*	*	*
TINN	33	6.9	2.8	0.2	86.9	2.2	*	44	44	1.7	68	*	*	0.06	0.07	0.8	5	*	*	*	*	
Alfalfa, brotes de (Medicago Sativa)	A.B.	70	13.3	7.6	0.4	77	3.5	*	221	7.3	86	*	1657	*	0.2	0.7	0.7	164	*	*	*	*
	FRANCO	38	2.0	6.6	0.4	*	*	8	525	3.9	155	620	3467	*	0.1	0.1	0.5	162	*	*	*	*
	INCAP	52	9.5	6.0	0.4	83	3.1	*	12	5.4	51	*	*	3410	0.13	0.14	0.5	162	*	*	*	*
	P.N.	41	5.5	5.1	0.6	88	1.7	*	28	1.4	*	*	*	*	0.14	0.21	*	*	*	*	*	*
Apio (Apium Graveolens)	A.B.	38	9.8	0.6	0.2	88	2.4	104	109	1.5	36	365	90	*	0.03	0.07	0.65	8	*	*	*	*
	FRANCO	21	3.3	1.1	0.0	*	*	98	72	0.7	46	296	306	*	0.05	0.05	0.25	12	*	*	*	*
	HBNS	17	3.9	0.9	0.1	94	0.6	126	39	0.3	28	341	240	*	0.03	0.03	0.3	9	*	*	*	*
	INCAP	19	4.2	0.8	0.2	94	0.6	110	52	1.4	36	300	*	10	0.02	0.04	0.4	8	*	*	*	*
	P.N.	17	3.9	0.9	0.1	94	0.6	126	29	0.2	28	341	*	*	0.03	0.03	0.3	9	*	*	*	*
SOU CI	15	2.2	0.8	0.2	93	*	132	80	0.5	48	344	*	3	0.05	0.08	0.55	7	*	*	*	*	
TINN	99	23.7	1	0.1	73.5	0.6	*	25	0.9	60	*	*	*	0.06	0.04	3.5	18	*	*	*	*	
Avejas (Pisum Sativum)	A.B.	71	11.2	6.4	0.3	81	2.2	2	47	2.3	94	375	430	*	0.2	0.2	1.0	33	*	*	*	*
	HBNS	84	14.4	6.3	0.4	78	2.0	2	26	1.9	116	316	640	*	0.4	0.1	2.9	27	*	*	*	*
	INCAP	97	21.0	7.6	0.4	70	3.0	*	24	2.0	124	*	*	125	0.38	0.14	2.2	26	*	*	*	*
	P.N.	84	14.4	6.3	0.4	78	2.0	2	26	1.9	116	316	640	*	0.4	0.1	2.9	27	*	*	*	*
	SOU CI	84	12.6	5.1	0.4	77	2.1	2	24	1.8	108	304	*	63	0.3	0.2	2.4	25	*	*	*	*
TINN	108	18.7	7.8	0.5	69.2	3	*	28	2.1	120	*	*	*	0.30	0.15	2	*	*	*	*	*	
Barbu(brote de (Barbussa Arundinacea)	FRANCO	35	6.1	2.3	0.2	*	*	*	32	0.4	40	*	7	*	0.1	0.09	0.6	9	*	*	*	*
	HBNS	27	5.2	2.6	0.3	91	0.7	*	13	0.5	59	533	20	*	0.15	0.07	0.6	4	*	*	*	*
	INCAP	29	6.1	2.3	0.2	91	0.5	*	33	0.4	41	*	*	10	0.15	0.07	0.6	4	*	*	*	*
	P.N.	27	5.1	2.6	0.3	91	0.6	*	13	0.5	59	533	20	*	0.15	0.07	0.6	4	*	*	*	*
	SOU CI	17	1.1	1.6	0.3	91	*	6	15	0.7	53	468	*	2	0.3	0.08	0.6	7	*	*	*	*
Batata (Ipomoea Batatas)	A.B.	119	28.0	1.5	0.2	69	0.9	6	111	1.3	48	504	190	*	0.1	0.04	1.0	19	*	*	*	*
	HBNS	114	26.3	1.7	0.4	71	0.7	10	32	0.7	47	243	8800	*	0.1	0.06	0.6	21	*	*	*	*
	INCAP	116	28.6	1.3	0.3	69	0.9	4	31	1.0	37	530	*	90	0.11	0.04	0.8	31	*	*	*	*
	SOU CI	137	31.3	1.2	0.5	69	1.9	4	35	0.9	45	413	*	*	0.06	0.05	0.6	30	*	*	*	*
	TINN	117	27.1	1.5	0.4	68.7	1.4	*	17	1.2	62	*	*	*	0.11	0.05	0.7	23	*	*	*	*

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

NOMBRE DEL ALIMENTO	EMPRESA U ORIGEN	CAL. /100g	HC g	PROT g	GRASA g	H2O g	FIBRA g	NA mg	Ca mg	Fe mg	P mg	K mg	VITA U/l	VITA µg	VIT B1 mg	VIT B2 mg	Niacina mg	VIT C mg	VIT E U/l	AGS gr	AGMI gr	AGPI gr	
Sharchitos	Granix	360	87	3.3	*	*	*	503	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sémola	Quaker	346	71.0	12.0	1.5	*	*	*	37	4.3	386	*	*	*	0.7	0.1	4.4	*	*	*	*	*	
Sémola	SOUCL TINN	327 355	69.0 75.5	8.5 9.6	0.7 0.7	13 13.4	*	1 *	17 27	1.0 0.7	*	112 *	*	*	0.12 0.08	0.03 0.05	1.3 0.9	*	*	*	*	*	
Sémola «Vitina»	Molinos	352	76.9	9.7	0.6	12.5	0.30	37	185	3.2	98	171	-	-	1.10	0.50	6.70	-	*	*	*	*	
Tapioca seca	TINN	360	86.4	0.6	0.2	12.5	0.1	*	12	1	12	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Tapioca, harina de	E.N.D. TACH	336 369	82.0 88.7	2.0 1.3	- 0.05	15 9	*	4 4	8 26	0.3 4.9	30 14	20 22	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Top-Form	Kellogg's	400	80	7.5	7.5	*	*	450	*	11	*	188	*	625	0.9	1	10	38	*	2.5	*	5	
Trigo inflado	Granix	332	70.0	12.7	2.5	*	0.8	12	37	4.3	386	*	*	*	0.6	0.4	*	*	*	*	*	*	
Trigo inflado (cereal desayuno)	TINN	372	73.9	13.7	2.7	7.7	0.6	*	65	4.3	307	*	*	*	0.01	0.08	7	*	*	*	*	*	
Trigo inflado azucarado (cereal desayuno)	TINN	375	84.1	7.5	1	5.6	0.9	*	36	2.7	117	*	*	*	0.54	0.18	4	*	*	*	*	*	
Trigo, grano entero	HBN8	332	70.1	12.7	2.5	13	1.8	3	37	4.3	386	435	-	-	0.66	0.12	4.4	-	*	*	*	*	
Trigo, harina «Favorita»	Molinos	345	74.5	9.5	1.1	13.5	0.30	*	19	0.7	93	*	*	*	0.07	0.03	0.7	*	*	*	*	*	
Trigo, harina de	SOUCL TINN	338 359	70.9 73.9	8.8 12.8	0.9 0.3	14 12.2	0.6 0.4	2 *	15 16	2.0 1.6	74 101	108 *	*	*	0.06 0.05	0.03 0.14	0.7 0.8	*	*	*	*	*	
Trigo, harina integral	HBN8	333	71.0	13.3	2.0	12	2.3	3	41	3.3	372	370	-	-	0.55	0.12	4.3	-	*	*	*	*	
Trigo, harina leudante «Blancador»	Molinos	333	72.0	9.0	1.0	13.5	0.28	890	210	0.67	420	*	*	*	0.06	0.03	0.67	*	*	*	*	*	
Trigo, salvado de	HBN8	353	61.9	16.0	4.6	12	9.1	9	119	14.9	1276	1121	-	*	0.72	0.35	21.0	-	*	*	*	*	

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

6.2 PASTAS FRESCAS Y SECAS																							
NOMBRE DEL ALIMENTO	EMPRESA U ORIGEN	CAL. /100g	HC g	PROT. g	GRASA g	H2O g	FIBRA g	NA mg	Ca mg	Fa mg	P mg	K mg	VI/A UI	VI/A µg	VI/B1 mg	VI/B2 mg	Niacina mg	VI/C mg	VI/E UI	AGS gr	AGMI gr	AGPI gr	
Cappelletti «Matarazzo» cuatro quesos	Molinos	275	47	8.5	5.9	35.6	0.2	725	41.2	0.82	125	137.6	146	88	0.18	0.06	2	0.01					
Cappelletti «Matarazzo» de carne y jamón	Molinos	254	46.9	8.8	3.5	37.5	0.3	913	12.3	1.02	115	167.6			0.2	0.08	2.7	0.2	0.1				
Cappelletti «Matarazzo» de ricotta y espinaca	Molinos	266	46.1	8.5	5.3	36.7	0.3	7.90	31.8	1	121	168.9	403		0.18	0.07	2	1.6					
Fideos	E.N.D	380	77.3	15.9	0.8	11	*	8	6	2.8	133	133			*	*	*	*	*	*	*	*	*
Fideos	HEN8	369	75.2	12.5	1.2	10	0.3	2	27	1.3	162	197			0.09	0.06	1.7		*	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» amarillos semolados	Molinos	350	75.3	9.6	1.1	12.5	0.30	3.0	19	0.7	94	172			0.07	0.03	0.90	*	*	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» ave maría y municiones color y entrefino, tirabuzón	Molinos	356	75	11	1	*	0.4	*	22	1.2	140	*	*	*	0.2	0.07	1.6	*	*	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» cabello de angel y entrefino, tirabuzón	Molinos	356	75	11	1	*	0.4	*	22	1.2	140	*	*	*	0.2	0.07	1.6	*	*	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» de sémola	Molinos	351	74.6	10.9	1	12.5	0.40	2.0	16.0	1.2	162	174	*	*	0.32	0.10	3.95	*	*	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» de sémola al huevo	Molinos	356	72.6	11.8	2	12.5	0.39	15	21	1.4	177	182	34	20	0.33	0.13	3.84		0.07	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» de sémola al huevo spaghetti, fettuccini	Molinos	360	73.2	12	2.1	*	0.4	*	26	1.4	160	*	*	*	0.2	0.09	1.6	*	*	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» de sémola amarillos secos: Lasagna 10'	Molinos	356	75	11	1	*	0.4	1.5	22	1.2	140	*	*	*	0.2	0.07	1.6	*	*	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» de sémola con espinaca	Molinos	347	73.2	11.2	1.1	12.5	0.55	11	36	1.9	169	281	1045	627	0.34	0.14	3.98	5.7	0.18	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» de sémola de trigo candéal	Molinos	356	75	11	1	*	0.4	*	22	1.2	140	*	*	*	0.2	0.07	1.6	*	*	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» de sémola de trigo candéal al huevo	Molinos	360	73.2	12	2.1	*	0.4	*	26	1.4	160	*	*	*	0.2	0.09	1.6	*	*	*	*	*	*
Fideos «Matarazzo» de sémola Parly con espinaca, morrón y huevo	Molinos	351	73.3	11.3	1.4	12.5	0.55	9.0	24	1.5	168	211	3.59	215	0.33	0.13	3.89	1.9	0.08	*	*	*	*

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

NOMBRE DEL ALIMENTO	EMPRESA U ORIGEN	CAL. /100g	HC g	PROT. g	GRASA g	H2O g	FIBRA g	NA mg	Ca mg	Fe mg	P mg	K mg	VitA UI	VitA µg	VitB1 mg	VitB2 mg	Niacina mg	VitC mg	VitE UI	AGS gr	AGMI gr	AGPI gr	
2.1 HUEVOS																							
Clara de huevo	HBN8	51	0.9	10.9	tr	88	-	146	9	0.1	15	139	-	-	tr	0.27	0.1	-	-	-	-	-	
	INCAP	53	1.0	11.0	0.2	87	-	110	9	0.8	20	100	-	-	0.01	0.26	0.1	-	-	-	-	-	
	SOU CI	55	0.7	10.8	0.2	87	-	170	11	0.2	21	154	-	tr	0.02	0.32	0.09	0.3	-	-	-	-	
	TNN	50	0.8	10.8	-	87.8	-	-	7	0.2	16	-	-	-	-	0.26	0.1	-	-	-	-	-	
Clara de huevo deshidratada	Abayda S.A.	396	-	81.7	-	-	-	12766	46.8	0.2	93.09	1114.1	-	-	0.05	3.5	0.7	-	-	-	-	-	
	HBN8	372	5.7	80.2	0.2	9	-	1103	66	1.0	110	1000	-	-	0.04	1.99	0.7	-	-	-	-	-	
	SOU CI	381	8.1	75.0	0.1	9	-	1420	84	0.9	110	1070	-	-	0.03	2.05	0.7	-	-	-	-	-	
Clara de huevo líquida	Abayda S.A.	51	1.02	10.5	-	-	-	164.7	6	0.03	11.9	143.7	-	-	0.01	0.45	0.09	-	-	-	-	-	
Huevo de codorniz	-	177	177	13.6	13.6	71.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4.16	5.45	1.44
	PN	156	tr	13.3	11.1	74	-	-	67	3.7	222	-	300	-	0.11	0.77	tr	-	-	-	-	-	-
	TNN	179	3.6	11.6	13.1	70.6	-	-	74	3	202	-	-	-	0.13	0.45	0.1	-	-	-	-	-	-
Huevo de gallina entero	HBN8	163	0.9	12.9	11.5	74	-	122	54	2.3	205	129	1180	-	0.11	0.30	0.1	-	-	-	-	-	-
	INCAP	148	2.7	11.3	9.8	75	-	81	54	2.5	204	100	-	125	0.14	0.37	0.1	-	-	-	-	-	-
	SOU CI	167	0.7	12.5	10.6	74	-	144	56	2.1	216	147	-	220	0.1	0.31	0.08	-	-	0.8	3.1	4.7	1.5
	TNN	160	1.5	12.4	11.1	74.1	-	-	55	2.8	200	-	-	-	0.11	0.30	0.1	-	-	-	-	-	-
Huevo de gallina entero deshidratado	Abayda S.A.	592	-	49.4	39.6	-	-	498	197	5.7	703.2	473.7	2504	-	0.25	2	0.29	-	-	5.8	12.2	15	5.3
	HBN8	592	4.1	47.0	41.2	4	-	427	187	8.7	800	463	4290	-	0.33	1.20	0.2	-	-	-	-	-	-
	INCAP	584	3.4	47.0	41.2	4	-	-	187	8.7	800	-	-	1285	0.33	1.20	0.2	-	-	-	-	-	-
	SOU CI	614	2.4	44.6	39.7	6	-	521	190	8.8	757	490	-	800	0.44	1.38	0.24	-	-	2.8	-	-	-
Huevo de gansa	HBN8	185	1.3	13.9	13.3	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Huevo de iguana	INCAP	218	4.3	14.9	15.2	63	-	-	421	2.1	4.3	-	-	425	0.14	0.60	0.5	-	-	-	-	-	-
	TNN	172	2	16.2	10.4	69.5	-	-	389	1.9	404	-	-	-	0.15	0.35	0.2	-	-	-	-	-	-
	HBN8	191	0.7	13.3	14.5	70	-	122	56	2.8	195	129	1230	-	0.18	0.30	0.1	-	-	-	-	-	-
	INCAP	195	2.7	13.0	14.2	69	-	-	58	1.7	193	-	-	-	0.13	0.55	0.1	-	-	-	-	-	-
	SOU CI	198	0.7	12.6	13.7	71	-	100	63	2.7	178	150	-	-	0.16	0.53	0.13	-	-	-	-	-	-
Huevo de pava	HBN8	170	1.7	13.1	11.8	73	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Huevo de tortuga	TNN	115	0.9	12.6	6.3	79.2	-	-	62	1.6	180	-	-	-	0.28	0.31	0.1	-	-	-	-	-	-

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

8.1 AZUCAR Y ENDULZANTES NATURALES

NOMBRE DEL ALIMENTO	EMPRESA U ORIGEN	CAL /100g	HC g	PROT. g	GRASA g	H2O g	FIBRA g	NA mg	Ca mg	Fe mg	P mg	K mg	VitA UI	VitA µg	VitB1 mg	VitB2 mg	Niacina mg	VitC mg	VitE UI	ACS gr	AGMI gr	AGPI gr	
Azúcar blanca	TINN	385	99.5	*	*	0.5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Azúcar de remolacha	HBNS	385	99.5	0.0	0.0	0.5	-	1	-	0.1	-	3	-	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	SOLUCI	386	96.4	0.0	0.0	1	-	35	9	6.0	*	240	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Azúcar impalpable	HBNS	385	99.5	0.0	0.0	0.5	-	1	-	0.1	-	3	-	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Azúcar morena	HBNS	373	96.4	0.0	0.0	2	-	30	85	3.4	19	334	-	*	*	0.01	0.03	0.2	-	*	*	*	*
	TINN	371	95.8	*	*	3	-	*	76	2.6	37	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Azúcar refinada	HBNS	385	99.5	0.0	0.0	0.5	-	1	-	0.1	-	3	-	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*



Daonil[®]
Principio activo: Glibenclamida

Tratamiento de elección en diabéticos con riesgo cardiovascular

Hoechst 

Principio activo: Pentoxifilina

Trental 400 

Activo modificador hemorreológico. 1ª posibilidad de elección en el tratamiento de las vasculopatías cerebrales y periféricas.

Hoechst 

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Porción: 5 g. (1 cucharada de té)
 (200ml. de Producto Listo para el Consumo)

Cantidad	por porción	%VD (*)
Valor energético	18 kcal = 76 kJ	1
Carbohidratos de los cuales: azúcares	3,4 g 3,3 g	1
Sodio	36 mg	1
Vitamina A RE	90 µg	15
Vitamina C	14 mg	30
Vitamina B2	0,20 mg	15
Vitamina B3	2,4 mg	15
Vitamina B6	0,20 mg	15
Ácido fólico	36 µg	15

No aporta cantidades significativas de Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas trans y Fibra alimentaria/dietética.



Aceite Cocinero mezcla

Ingredientes: Aceite de girasol, aceite de soja.



Aceite mezcla x 1500cc.

Información Nutricional

Porción: 13 ml (1 cuchara de sopa)

Cantidad por Porción

% Valor Diario*

Valor energético: 108 Kilocalorías 5 %

Carbohidratos 0 g 0 %

Proteínas 0 g 0 %

Grasas totales 12 g 22 %

grasas saturadas 1,8 g 8 %

grasas trans 0,3 g

grasas monoinsaturadas 2,7 g

grasas poliinsaturadas 7,2 g

Fibra alimentaria 0 g 0 %

Sodio 0 mg 0 %

(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Vinagre

Aporte por 100g de porción comestible

Aporte por ración

Energía [Kcal]	4,00
Proteína [g]	0,40
Hidratos carbono [g]	0,60
Fibra [g]	0,00
Grasa total [g]	0,00
AGS [g]	0,00
AGM [g]	0,00
AGP [g]	0,00
AGP /AGS	0,00
(AGP + AGM) / AGS	0,00
Colesterol [mg]	0,00
Alcohol [g]	0,00
Agua [g]	99,00

Minerales

Calcio [mg]	15,00
Hierro [mg]	0,50
Yodo [mg]	0,00
Magnesio [mg]	22,00
Zinc [mg]	0,10
Selenio [µg]	1,00
Sodio [mg]	20,00
Potasio [mg]	89,00
Fósforo [mg]	0,00

Medidas, equivalencias y porciones por grupos de alimentos

ALIMENTO	EQUIVALENCIA	PESO (g)
LACTEOS		
Leche en polvo	1 cuchara de sopa	15
	1 cda tipo postre	10
	1 cda tipo té	5
Yogur	1 pote sin frutas ni cereales	200
	1 pote con frutas o cereales	170
	1 pote chico por 2 unidades	125 (c/u)
Queso untable	1 cuchara de sopa colmada	25
	1 cda tipo té colmada	15
	1 cda tipo café colmada	10
Queso Cuartirolo o Port Salut	1 porción tipo cassette	60
Queso en barra	1 feta	20
Queso rallado	1 cuchara de sopa al ras	5
HUEVOS		
Huevo de gallina entero	1 unidad	50
Yema	1 unidad	15
Clara	1 unidad	35
Huevo batido	1 cuchara de sopa	10
CARNES (en peso bruto)		
Bife ancho con hueso	1 unidad mediana (17x12x1.5 cm)	300
Bife angosto con hueso	1 unidad mediana (16x7x2 cm)	200
Churrasco de roast beef	1 unidad mediana (15x9x1,5 cm)	250
Churrasco de hígado	1 unidad mediana	150
	1 unidad grande	200
Emincé (corte para milanesa)	1 unidad	80 a 100
Hamburguesa	1 unidad	80
Albóndiga	1 unidad mediana	50
Filet de pescado	1 unidad mediana	120
	1 unidad grande	175
Atún, envasado (escurrido)	1 lata chica	120
Pollo	¼ (pata y muslo)	390
	Muslo	220
	Pata	170
	Pechuga	320
Cerdo, costilla	1 unidad	200

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

ALIMENTO	EQUIVALENCIA	PESO (g)
FIAMBRES Y EMBUTIDOS		
Salchichas tipo Viena	1 unidad	40
Chorizo colorado	1 unidad	100
Chorizo bombón	1 unidad	40 a 50
Morcilla	1 unidad	100
Salchichón	1 feta	15
Mortadela	1 feta	25
Salame	1 feta	10
Jamón crudo	1 feta	15
Jamón cocido	1 feta	20
CEREALES Y LEGUMBRES		
Arroz	1 pocillo tipo café crudo	70
	1 pocillo tipo café cocido	40
	1 cda sopera colmada crudo	20
	1 cda sopera colmada cocido	10
	½ plato cocido	100
Sémola de trigo	1 cda sopera cocida	20
Harina de maíz	1 pocillo tipo café crudo	70
	1 pocillo tipo café cocido	40
Harina de trigo	1 taza tamaño mediano	115
Fécula de maíz	1 cuchara de sopa	15
Fideos secos (spaghetti)	1 plato playo cocido de 22.5 cm	200
	1 plato hondo cocido	300
Ñoquis	10 a 12 unidades (1/2 plato playo)	100
Ravioles	11 unidades (1/2 plato playo)	100
Canelón (masa y relleno)	1 unidad	100
Tapa de empanada	1 unidad	30
Tapa de tarta grande	1 unidad	210
Tapa de tarta chica	1 unidad	125
Tarta	1 porción doble tapa	70
Empanada de carne, atún o pollo	1 unidad	60
Masa de Pizza de molde	1/8	75
Pizza a la piedra	1/6	60
Porotos, garbanzos, lentejas	1 pocillo crudo	70
	1 plato playo cocido	180
	1 cuchara de sopa crudo	10
PAN Y GALLETITAS		
Pan tipo molde	1 rodaja estándar	25
	1 rodaja fina	15 a 20
Pan para hamburguesa	1 unidad	60
Pebete	1 unidad	60
Mignón	1 unidad	40
Felipe	1 unidad	70
Figacita de manteca	1 unidad	30
Pan árabe	1 unidad	50
Chip de salvado chico	1 unidad	20 a 25
Galletitas tipo agua	1 unidad chica	5
	1 unidad tipo sandwich	7
Medialuna de manteca	1 unidad	40
Medialuna de grasa	1 unidad	30
Sacramento	1 unidad	40
Factura rellena	1 unidad	60

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

ALIMENTO	EQUIVALENCIA	PESO (g)
AZUCAR Y DULCES		
Azúcar	1 cda sopera	15
	1 cda tipo postre	10
	1 cda tipo té	5
	1 cda tipo café	3
	1 sobre	6.25
	1 taza	200
Mermelada de frutas	1 cda sopera	20
	1 cda tipo postre	12
	1 cda tipo té	8
Dulce compacto	1 trozo de 5 cm x 5cm x1cm	50
Dulce de leche	1 cda sopera	20
Helado de crema	1 palito	80
GRASAS Y ACEITES		
Manteca	1 cda tipo té ó un rulo	5
	1 pote individual	10
Mayonesa	1 cda sopera	30
	1 sobre individual	8
		15
Aceite	1 cda sopera	8
	1 sobre individual	
HORTALIZAS Y FRUTAS		
Acelga, cocida	1 taza tamaño desayuno	200
	1 plato playo	150
Lechuga y otras de hoja crudas	1 plato playo	50
Papa, puré	1 taza ó 1 plato playo	200
	1 cucharada sopera colmada	50
Papa, tortilla	1 porción de 8 x 10 x 3,5 cm (1/8) de sartén de 23 cm de diámetro	160
Papas, fritas	1 porción de 1 papa de 150 g	60
Papa, hervida en trozos	1 taza tamaño desayuno	210
Zapallo, puré	1 plato playo	200
Frutas desecadas, orejones	1 unidad (pera o durazno)	25 a 30
Frutas secas: nuez, almendra, avellana (sin cáscara)	1 unidad	1-2

ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

HORTALIZAS

(Equivalencias por unidad en peso bruto)*

HORTALIZAS	Grande (g)	Mediano (g)	Chico (g)
Ají	140	90	70
Batata	220	180	100
Berenjena	300	250	200
Calabaza rodaja	150	100	70
Cebolla	180	120	70
Choclo	200	160	100
Palmito	100	50	15
Papa	300	200	100
Rabanito	30	20	10
Remolacha	150	80	60
Tomates	250	150	100
Zanahoria	170	100	70
Zapallito	200	150	80

FRUTAS

(Equivalencias por unidad en peso bruto)**

FRUTAS	Grande (g)	Mediana (g)	Chica (g)
Banana	200	160	100
Ciruela	80	60	30
Durazno	200	150	100
Damasco	45	30	20
Kiwi	120	100	60
Manzana	250	180	120
Mandarina	200	150	100
Naranja	300	200	150
Pomelo	300	230	150

LIQUIDOS**mL**

1 taza tamaño desayuno ó 1 plato sopero	250
1 taza de té	200
1 vaso mediano	200
1 vaso chico, 1 computera	150
1 copa de vino con pie, 1 cucharón mediano	100
1 pocillo tipo café	80
1 copa de licor	30
1 cuchara de sopa	10 a 15