

Balance en alimentación: canasta básica usual y canasta básica recomendada

6

Este capítulo tiene el propósito central de proponer una canasta básica de alimentos para la población de Bogotá. Se establece de acuerdo con recomendaciones en consumo de calorías y de proteínas; su parámetro es una tabla que sugiere el consumo diario para la población colombiana, formulada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) en 1988.

La tabla del ICBF se construyó por grupos de edad, y a cada grupo la entidad aconsejó determinadas calorías y proteínas.

METODOLOGÍA

Antes de hacer el balance y definir la relación entre cantidad usual consumida y cantidad recomendada, se determinó lo siguiente:

1. Los alimentos básicos de la dieta de la población en Bogotá.
2. La canasta alimentaria recomendada.

El punto de partida para determinar los alimentos básicos de la dieta de los habitantes de Bogotá fue la Encuesta Nacional de Calidad de Vida. Se seleccionaron aquellos que representan un porcentaje importante del consumo y del gasto en alimentos. No se tuvieron en cuenta otros factores, como la cantidad de calorías y proteínas, pues los datos que existen no permiten hacer esta valoración. Los alimentos seleccionados son los siguientes:

Pan (en la cuantificación de la cantidad consumida se incluyeron los diferentes tipos)
Leche pasteurizada
Huevos
Carne de res sin hueso
Pollo (se incluyó tanto el despresado como el entero)
Pescado de río y de mar
Papa
Papa criolla
Yuca
Arroz para seco
Pasta para seco y sopa
Frijol seco
Lentejas
Plátano verde y maduro
Arveja fresca
Cebolla larga
Habichuelas frescas
Lechuga
Tomate
Zanahoria
Bananos
Curubas
Guayabas
Naranjas
Papayas
Aceite de soya o de maíz
Azúcar refinada
Sal
Café (instantáneo y molido)
Chocolate (en pasta e instantáneo)
Panela

CANASTA RECOMENDADA

Una vez seleccionados los alimentos de la dieta habitual, se comenzó a diseñar la canasta recomendada para la población de Bogotá. Para definirla, se siguieron también varios pasos. El primero fue determinar la *familia tipo* encontrada en la ciudad, por grupos de edad y por sexo. Esa determinación se basó en los datos de la Encuesta de Calidad de Vida de 2003. Los resultados del ejercicio se encuentran en el cuadro 45.

CUADRO 45**Composición de la familia tipo y distribución de los habitantes, por rango de edad y sexo**

Rango de edad y sexo	Nº de personas en el rango de edad	Factor (Nº de personas por hogar)*
0-4 años	557.978	0,3
5-11 años	870.978	0,5
Mujeres (12-17 años)	385.011	0,2
Hombres (12-17 años)	340.057	0,2
Mujeres jóvenes (18-24 años)	539.827	0,3
Hombres jóvenes (18-24 años)	476.797	0,2
Mujeres adultas (25-64 años)	1.714.510	0,9
Hombres adultos (25-64 años)	1.514.322	0,8
Mujeres adultos mayores (> 64 años)	245.428	0,1
Hombres adultos mayores (> 64 años)	216.771	0,1
Total de habitantes de Bogotá	6.861.679	
Familia tipo		3,5

* La fórmula para determinar este factor es: $\text{Factor} = \text{No. personas por grupo de edad} / \text{No. de hogares}$ (1'934.828). Es de anotar que se tomaron los datos por grupo de edad y por sexo, porque en cada una de las etapas de la vida los requerimientos de calorías y nutrientes son diferentes. La canasta se recomienda para la familia y no por grupo de personas.

Se toman los datos por grupo de edad y por sexo, porque en cada una de las etapas de la vida los requerimientos de calorías y nutrientes son diferentes. La canasta se recomienda para la familia y no por grupo de personas.

Luego se utilizó la aplicación Segali,¹ que permite analizar el impacto que tienen las variaciones simultáneas de los precios en varios ali-

¹ Es una herramienta informática basada en Excel, desarrollada para la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá. La aplicación Segali es una simulación del comportamiento esperado de una familia con restricción en la cantidad de dinero que puede disponer para adquirir alimentos. Se utiliza en un esquema de mercado en el que el precio de los productos alimenticios obedece en alto grado a las leyes de la oferta y la demanda. El Segali se basa en el conocimiento de la llamada canasta de alimentos, de los re-

mentos y en las restricciones absolutas en el gasto. El análisis permite encontrar la adecuación calórica y proteica, la estructura de la canasta en lo que atañe a la distribución porcentual del aporte de nutrientes, costo y gramos de los alimentos. Con estos insumos se construyó la canasta alimentaria recomendada, a partir de los siguientes criterios:

1. La combinación de alimentos y sus cantidades (expresada en gramos, unidades o centímetros cúbicos) debe ser tal que se obtenga la máxima cantidad de calorías por el dinero disponible para alimentos.
2. La diferencia entre los porcentajes de adecuación calórica y proteica de la canasta con respecto a la familia tipo no debe ser ni mayor ni menor del 10%.
3. Cada uno de los alimentos de la canasta básica recomendada debe aportar más del 1% de las calorías.
4. Cada uno de los alimentos listados debe aportar más del 1% de las proteínas, excepto los azúcares y las grasas.
5. Ningún alimento puede aportar más del 20% de las calorías.
6. La cantidad de grasa añadida (aceite, margarina, etc.) no puede ser mayor del 20%
7. La cantidad de carbohidratos no puede ser mayor del 20%.
8. El porcentaje de proteína de origen animal debe ser mayor del 30%.
9. El consumo de pollo debe ser mayor que el de carne; el de carne, mayor que el de huevo, y el de arroz, mayor que el de pasta (en correspondencia con lo encontrado en la Encuesta).
10. Las frutas y verduras deben corresponder a un 10% del valor de la canasta. De acuerdo con este criterio, en la recomendación final se determina la cantidad de cada una de ellas.
11. En el caso de la sal, se incluye un valor que corresponde a la recomendación normal para este alimento por día.
12. La idea de obtener una canasta recomendada es conocer la forma en que se pueden cubrir mínimamente los requerimientos nutricionales (basados en las necesidades de calorías y proteínas) Al hacer el balance, hay que tener en cuenta que dentro de la Encuesta

querimientos nutricionales de las familias, de las guías alimentarias con más relevancia para la región en donde se va a utilizar el software y de algunos hábitos alimentarios propios de la región.

Canasta básica usual y canasta básica recomendada

de Calidad de Vida estaban incluidos, en total, 240 alimentos que también contribuyen a cubrir dichos requerimientos.

En síntesis, la canasta recomendada tiene las siguientes características:

- Se desprende del estudio de la Encuesta de Calidad de Vida del DANE de junio de 2003.
- Se define para la familia promedio (3,5 personas).

CUADRO 46

Canasta básica semanal recomendada para la familia tipo en Bogotá

Alimento	Cantidad recomendada por semana (gramos)	Cantidad en medida usual
Pan	1.000,00	20 unidades/medianas
Leche pasteurizada*	5.600,00	5 ½ litros
Huevo	600,00	12 unidades
Carne para asar	1.000,00	1 kilo
Pollo	2.706,85	2 ¾ kilos
Pescado de temporada	500,00	1 libra
Papa	4.000,00	4 kilos
Papa criolla	1.200,00	2 ½ libras
Yuca	1.200,00	2 ½ libras
Arroz	2.500,00	5 libras
Pasta para seco o sopa	500,00	1 libra
Frijol rojo	500,00	1 libra
Lenteja	500,00	1 libra
Plátano verde o maduro	2.400,00	5 libras
Arveja fresca en vaina**	504,00	1 libra
Cebolla larga**	875,00	1 ¾ libras
Habichuelas frescas**	502,00	1 libra
Lechuga**	101,00	1 unidad pequeña
Tomate**	502,00	1 libra
Zanahoria**	759,00	1 ½ libras

CUADRO 46 (Continuación)

Alimento	Cantidad recomendada por semana (gramos)	Cantidad en medida usual
Banano**	572,00	¼ docena
Curuba**	252,00	½ libra
Guayaba**	252,00	½ libra
Naranja**	1.101,00	2 ¼ libras
Papaya**	252,00	1/2 libra
Aceite	960,00	1 litro
Azúcar	1.200,00	1 ½ kilos
Sal	147,00	150 gramos
Café	70,00	70 gramos
Chocolate	240,00	½ libra
Panela	500,00	1 unidad

* Existen alimentos similares que se consumen en menor cantidad y que no están incluidos.

** Las frutas y verduras recomendadas pueden tener variaciones de acuerdo con la época de cosecha.

- c. Se define para una semana.
- d. Se hace sobre la base del costo de los alimentos en el momento de la realización de la Encuesta
- e. Se hace sobre la base del aporte en calorías y proteínas.

El costo total de esta canasta en junio de 2003 era de \$75.784 por semana. Es decir, en un mes, una familia promedio de Bogotá necesitaba \$303.136 para comprar los alimentos que cubren sus requerimientos nutricionales.

CAPACIDAD ECONÓMICA Y CANASTA RECOMENDADA

El cuadro 47 muestra la capacidad económica de las familias de Bogotá (de acuerdo con su estrato) para cubrir sus requerimientos nutricionales (la canasta recomendada). Esta información se deriva de los datos del consumo de alimentos a junio de 2003.

De acuerdo con los resultados del cuadro 47, las familias de estrato 1 y 2 no cuentan o no utilizan el dinero suficiente para la compra de alimentos que cubran sus requerimientos nutricionales.

CUADRO 47**Diferencia entre el costo de la canasta recomendada y el gasto actual en alimentos, por estratos.****Costo de la canasta recomendada: \$303.136,00**

Estrato	Gasto actual en alimentos	Déficit o superávit de recursos (costo de la canasta menos gasto actual en alimentos)	Balance %
Estrato 1	\$ 248.091,82	-\$ 55.044,18	-22,18
Estrato 2	\$ 290.929,85	-\$ 12.206,15	-4,19
Estrato 3	\$ 374.930,33	\$ 71.794,33	19,14
Estrato 4	\$ 519.398,24	\$ 216.262,24	41,63
Estrato 5	\$ 750.801,41	\$ 447.665,41	59,62
Estrato 6	\$ 846.080,12	\$ 542.944,12	64,17
Total Bogotá	\$ 377.465,91	\$ 74.329,91	19,69

**CANTIDAD CONSUMIDA Y CANTIDAD RECOMENDADA
LA REALIDAD POR ESTRATOS**

En este aparte se muestra el déficit o superávit en el consumo de alimentos que forman la canasta recomendada. Se calculan por estratos socioeconómicos y para el conjunto de la ciudad de Bogotá. La cantidad total consumida de alimentos se obtuvo de la Encuesta de Calidad de Vida. Esta información se comparó con el consumo recomendado de cada alimento para una familia tipo de Bogotá. El cuadro 48 presenta los resultados para el conjunto de la ciudad. Los siguientes cuadros (49-54) muestran la información por estratos.

En el cuadro 48 se observa que 16 de los 31 alimentos incluidos en la canasta recomendada se consumen en una proporción muy baja, de acuerdo con la recomendación. En especial, es muy poco el consumo de yuca y papa criolla, alimentos que se incluyeron en la lista, pues los consume un gran número de hogares, aunque en baja cantidad. Eventualmente, pueden reemplazarse por otros alimentos, como la papa y el plátano; sin embargo, el consumo de estos dos últimos también está por debajo de la recomendación.

Por otra parte, solo se cumple en un 50% la recomendación especial del consumo de carne, pollo y pescado para cubrir los requerimientos

CUADRO 48**Canasta alimentaria recomendada.
Balance entre consumo actual y consumo recomendado
Total Bogotá**

Alimento	Cantidad total	Cantidad recomendada, mes	Déficit o superavit de alimentos en gramos	Balance (%) alimento consumido vs. recomendado	Porcentaje de déficit o superavit
Pan	7.567.262.781,00 gr	7.841.713.138,47	-274.450.357,47	96,50	-3,50
Leche pasteurizada*	35.214.230.808,55 cc	43.913.593.600,00	-8.699.362.791,45	80,19	-19,81
Huevo	117.296.648,54 un	94.100.557,71	23.196.090,83	124,65	24,65
Carne para asar	5.561.990.174,86 gr	7.841.713.142,86	-2.279.722.967,99	70,93	-29,07
Pollo	9.258.789.318,48 gr	21.226.372.099,83	-11.967.582.781,35	43,62	-56,38
Pescado de temporada	843.187.134,16 gr	3.920.856.571,43	-3.077.669.437,27	21,51	-78,49
Papa	19.048.430.477,07 gr	31.366.852.571,43	-12.318.422.094,36	60,73	-39,27
Papa criolla	2.259.885.156,24 gr	9.410.055.770,69	-7.150.170.614,45	24,02	-75,98
Yuca	3.356.848.994,96 gr	9.410.055.771,43	-6.053.206.776,47	35,67	-64,33
Arroz	17.115.286.331,20 gr	19.604.282.857,14	-2.488.996.525,94	87,30	-12,70
Pasta para seco o sopa	1.690.788.171,00 gr	3.920.856.566,21	-2.212.264.324,11	30,82	-69,18
Frijol rojo	4.516.057.907,46 gr	3.920.856.571,43	595.201.336,04	115,18	15,18
Lenteja	106.581.596,02 gr	3.920.856.565,29	-2.219.985.818,12	43,38	-56,62
Plátano verde o maduro	14.578.420.424,02 gr	18.820.111.542,86	-4.241.691.118,83	77,46	-22,54
Arveja fresca en vaina**	2.842.913.541,65 gr	1.409.927.904,00	1.432.985.637,65	201,64	101,64

Canasta básica usual y canasta básica recomendada

Cebolla larga**	2.748.396.512,29 gr	2.447.791.500,00	300.605.012,29	112,28	12,28
Habichuelas frescas**	2.680.388.693,41 gr	1.404.332.952,00	1.276.055.741,41	190,87	90,87
Lechuga**	703.452.557,59 gr	282.545.076,00	420.907.481,59	248,97	148,97
Tomate**	3.927.828.631,55 gr	1.404.332.952,00	2.523.495.679,55	279,69	179,69
Zanahoria**	3.270.966.887,80 gr	2.123.284.284,00	1.147.682.603,80	154,05	54,05
Banano**	3.123.698.907,04 gr	1.600.156.272,00	1.523.542.635,04	195,21	95,21
Curuba**	1.477.979.962,01 gr	704.963.952,00	773.016.010,01	209,65	109,65
Guayaba**	1.786.342.046,75 gr	704.963.952,00	1.081.378.094,75	253,39	153,39
Naranja**	6.994.976.106,14 gr	3.080.021.076,00	3.914.955.030,14	227,11	127,11
Papaya**	1.217.834.374,73 gr	704.963.952,00	512.870.422,73	172,75	72,75
Aceite*	4.975.906.440,42 cc	7.528.044.617,14	-2.552.138.176,73	66,10	-33,90
Azúcar	5.245.597.847,33 gr	9.410.055.771,43	-4.164.457.924,10	55,74	-44,26
Sal	3.752.544.961,21 gr	1.152.731.832,00	2.599.813.129,21	325,53	225,53
Café	733.976.341,39 gr	548.919.920,00	451.674.668,25	260,00	160,00
Chocolate	1.023.663.637,71 gr	1.882.011.152,43	-858.347.514,73	54,39	-45,61
Panela	1.901.355.389,47 gr	3.920.856.567,70	-2.019.501.178,23	48,49	-51,51

* Existen alimentos similares que se consumen en menor cantidad y que no están incluidos

** Las frutas y verduras recomendadas pueden tener variaciones de acuerdo con la época de cosecha.

CUADRO 49
Balance de alimentos en Bogotá según estratos:
relación entre cantidad consumida y cantidad recomendada
Estrato 1

Alimento	Cantidad total	Cantidad recomendada/mes	Déficit o superavit de alimentos en gramos	Balance (%) alimento consumido vs. recomendado	Porcentaje de déficit o superavit
Pan	403.156.212,40 gr	544.018.285,41	-140.862.073,01	74,11	-25,89
Leche pasteurizada*	1.402.537.716,54 cc	3.046.502.400,00	-1.643.964.683,46	46,04	-53,96
Huevo	5.403.380,12 un	6.528.219,43	-1.124.839,31	82,77	-17,23
Carne para asar	185.385.398,42 gr	544.018.285,71	-358.632.887,30	34,08	-65,92
Pollo	336.818.821,90 gr	1.472.578.038,92	-1.135.759.217,02	22,87	-77,13
Pescado de temporada	27.241.708,81 gr	272.009.142,86	-244.767.434,04	10,01	-89,99
Papa	1.389.684.417,66 gr	2.176.073.142,86	-786.388.725,19	63,86	-36,14
Papa criolla	164.629.096,91 gr	652.821.942,81	-488.192.845,89	25,22	-74,78
Yuca	239.949.910,31 gr	652.821.942,86	-412.872.032,55	36,76	-63,24
Arroz	1.140.890.827,30 gr	1.360.045.714,29	-219.154.886,98	83,89	-16,11
Pasta para seco o sopa	112.239.713,00 gr	272.009.142,50	-191.869.743,21	29,46	-70,54
Frijol rojo	282.989.557,14 gr	272.009.142,86	10.980.414,28	104,04	4,04
Lenteja	106.581.596,02 gr	272.009.142,43	-165.427.546,41	39,18	-60,82
Plátano verde o maduro	830.129.388,80 gr	1.305.643.885,71	-475.514.496,91	63,58	-36,42
Arveja fresca en vaina**	143.925.087,06 gr	274.186.080,00	-130.260.992,94	52,49	-47,51

Canasta básica usual y canasta básica recomendada

Cebolla larga**	135.248.928,65 gr	476.016.000,00	-340.767.071,35	28,41	- 71,59
Habichuelas frescas**	132.587.855,66 gr	273.098.040,00	-140.510.184,34	48,55	- 51,45
Lechuga**	34.796.918,22 gr	54.946.020,00	-20.149.101,78	63,33	- 36,67
Tomate**	196.810.098,35 gr	273.098.040,00	-76.287.941,65	72,07	- 27,93
Zanahoria**	158.176.991,17 gr	412.911.180,00	-254.734.188,83	38,31	- 61,69
Bonano**	104.667.956,83 gr	311.179.440,00	-206.511.483,17	33,64	- 66,36
Curuba**	49.335.364,15 gr	137.093.040,00	-87.757.675,85	35,99	- 64,01
Guayaba**	59.628.572,53 gr	137.093.040,00	-77.464.467,47	43,49	- 56,51
Naranja**	232.538.962,53 gr	598.966.020,00	-366.427.057,47	38,82	- 61,18
Papaya**	39.910.664,05 gr	137.093.040,00	-97.182.375,95	29,11	- 70,89
Acetite*	266.729.742,23 cc	522.257.554,29	-255.527.812,05	51,07	- 48,93
Azúcar	264.268.436,80 gr	652.821.942,86	-388.553.506,05	40,48	- 59,52
Sul	189.144.566,06 gr	79.970.688,00	109.173.878,06	236,52	136,52
Café	45.328.668,79 gr	38.081.280,00	25.744.010,50	231,45	131,45
Chocolate	67.560.079,66 gr	130.564.388,44	-63.004.308,78	51,74	- 48,26
Panela	121.428.776,34 gr	272.009.142,60	-150.580.366,26	44,64	- 55,36

* Existen alimentos similares que se consumen en menor cantidad y que no están incluidos.

** Las frutas y verduras recomendadas pueden tener variaciones de acuerdo con la época de cosecha.

CUADRO 50
Balance de alimentos en Bogotá según estratos:
relación entre cantidad consumida y cantidad recomendada
Estrato 2

Alimento	Cantidad total	Cantidad recomendada/mes	Déficit o superávit de alimentos en gramos	Balance (%) alimento consumido vs. recomendado	Porcentaje de déficit o superávit
Pan	2.233.811.403,00 gr	2.797.475.427,01	-563.664.024,01	79,85	-20,15
Leche pasteurizada*	9.231.823.574,69 cc	15.665.862.400,00	-6.434.038.825,31	58,93	-41,07
Huevo	33.877.567,31 un	33.569.705,14	307.862,17	100,92	0,92
Carne para asar	1.426.690.323,70 gr	2.797.475.428,57	-1.370.785.104,87	51,00	-49,00
Pollo	2.305.241.036,67 gr	7.572.357.379,72	-5.267.116.343,05	30,44	-69,56
Pescado de temporada	128.311.524,13 gr	1.398.737.714,29	-1.270.426.190,15	9,17	-90,83
Papa	6.837.598.072,47 gr	11.189.901.714,29	-4.352.303.641,81	61,11	-38,89
Papa criolla	810.016.706,97 gr	3.356.970.514,02	-2.546.953.807,06	24,13	-75,87
Yuca	1.180.614.118,84 gr	3.356.970.514,29	-2.176.356.395,44	35,17	-64,83
Arroz	5.690.843.551,74 gr	6.993.688.571,43	-1.302.845.019,69	81,37	-18,63
Pasta para seco o sopa	559.859.569,25 gr	1.398.737.712,43	-998.996.761,97	28,58	-71,42
Frijol rojo	1.486.522.514,79 gr	1.398.737.714,29	87.784.800,50	106,28	6,28
Lenteja	106.581.596,02 gr	1.398.737.712,09	-838.872.734,23	40,03	-59,97
Plátano verde o maduro	4.725.865.145,73 gr	6.713.941.028,57	-1.988.075.882,84	70,39	-29,61
Arveja fresca en vaina**	817.329.463,34 gr	1.409.927.904,00	-592.598.440,66	57,97	-42,03

Canasta básica usual y canasta básica recomendada

Cebolla larga**	768.058.832,07 gr	2.447.791.000,00	-1.679.732.167,93	31,38	-68,62
Hojichuelas frescas**	752.946.988,79 gr	1.404.332.952,00	-651.385.963,21	53,62	-46,38
Lechuga**	197.606.595,75 gr	282.545.076,00	-84.938.480,25	69,94	-30,06
Tomate**	1.117.655.687,08 gr	1.404.332.952,00	-286.677.264,92	79,59	-20,41
Zanahoria**	898.263.936,85 gr	2.123.284.284,00	-1.225.020.347,15	42,31	-57,69
Banano**	684.077.811,68 gr	1.600.156.272,00	-916.078.460,32	42,75	-57,25
Cunuba**	322.440.878,43 gr	704.963.952,00	-382.523.073,57	45,74	-54,26
Guayaba**	389.714.146,02 gr	704.963.952,00	-315.249.805,98	55,28	-44,72
Naranja**	1.519.803.667,06 gr	3.080.021.076,00	-1.560.217.408,94	49,34	-50,66
Papaya**	260.843.915,86 gr	704.963.952,00	-444.120.036,14	37,00	-63,00
Aceite*	1.699.155.017,05 cc	2.685.576.411,43	-986.421.394,38	63,27	-36,73
Azúcar	1.651.544.048,34 gr	3.356.970.514,29	-1.705.426.465,95	49,20	-50,80
Sol	1.182.057.858,00 gr	411.228.888,00	770.828.970,00	287,45	187,45
Café	234.049.860,83 gr	195.823.280,00	133.340.745,40	232,40	132,40
Chocolote	348.883.162,50 gr	671.394.102,20	-322.510.939,70	51,96	-48,04
Panela	627.063.433,34 gr	1.398.737.712,96	-771.674.279,62	44,83	-55,17

* Existen alimentos similares que se consumen en menor cantidad y que no están incluidos.

** Las frutas y verduras recomendadas pueden tener variaciones de acuerdo con la época de cosecha.

CUADRO 51
Balance de alimentos en Bogotá según estratos:
relación entre cantidad consumida y cantidad recomendada
Estrato 3

Alimento	Cantidad total	Cantidad recomendada/mes	Déficit o superávit de alimentos en gramos	Balance (%) alimento consumido vs. recomendado	Porcentaje de déficit o superávit
Pan	3.320.011.461,00 gr	3.357.343.998,12	-37.332.537,12	98,89	-1,11
Leche pasteurizada*	15.827.869.719,63 cc	18.801.126.400,00	-2.973.256.680,37	84,19	-15,81
Huevo	53.971.482,96 un	40.288.128,00	13.683.354,96	133,96	33,96
Carne para asar	2.603.086.331,23 gr	3.357.344.000,00	-754.257.668,77	77,53	-22,47
Pollo	4.179.329.590,66 gr	9.087.839.826,95	-4.908.510.236,28	45,99	-54,01
Pescado de temporada	341.807.271,94 gr	1.678.672.000,00	-1.336.864.728,06	20,36	-79,64
Papa	8.404.380.335,12 gr	13.429.376.000,00	-5.024.995.664,88	62,58	-37,42
Papa criolla	997.672.324,24 gr	4.028.812.799,68	-3.031.140.475,44	24,76	-75,24
Yuca	1.481.949.350,25 gr	4.028.812.800,00	-2.546.863.449,75	36,78	-63,22
Arroz	7.380.623.821,15 gr	8.393.360.000,00	-1.012.736.178,85	87,93	-12,07
Pasta para seco o sopa	729.669.420,00 gr	1.678.671.997,77	-1.157.172.402,50	31,07	-68,93
Frijol rojo	2.055.105.927,15 gr	1.678.672.000,00	376.433.927,15	122,42	22,42
Lenteja	106.581.596,02 gr	1.678.671.997,37	-904.662.977,68	46,11	-53,89
Plátano verde o maduro	6.600.642.833,92 gr	8.057.625.600,00	-1.456.982.766,08	81,92	-18,08
Arveja fresca en vaina**	1.193.345.600,15 gr	1.692.101.376,00	-498.755.775,85	70,52	-29,48

BALANCE EN ALIMENTACIÓN:

Canasta básica usual y canasta básica recomendada

Cebolla larga**	1.157.369.989,43 gr	2.937.676.000,00	-1.780.306.010,57	39,40	-60,60
Habichuelas frescas**	1.125.123.929,06 gr	1.685.386.688,00	-560.262.758,94	66,76	-33,24
Lechuga**	295.282.287,77 gr	339.091.744,00	-43.809.456,23	87,08	-12,92
Tomate**	1.648.751.165,64 gr	1.685.386.688,00	-36.635.522,36	97,83	-2,17
Zanahoria**	1.373.025.906,91 gr	2.548.224.096,00	-1.175.198.189,09	53,88	-46,12
Banano**	1.337.509.426,22 gr	1.920.400.768,00	-582.891.341,78	69,65	-30,35
Curuba**	632.843.366,08 gr	846.050.688,00	-213.207.321,92	74,80	-25,20
Guayaba**	764.878.241,18 gr	846.050.688,00	-81.172.446,82	90,41	-9,59
Naranja**	2.999.688.632,54 gr	3.696.435.744,00	-696.747.111,46	81,15	-18,85
Papaya**	520.758.808,61 gr	846.050.688,00	-325.291.879,39	61,55	-38,45
Aceite*	2.156.789.178,22 cc	3.223.050.240,00	-1.066.261.061,78	66,92	-33,08
Azúcar	2.326.876.383,47 gr	4.028.812.800,00	-1.701.936.416,53	57,76	-42,24
Sal	1.664.744.838,88 gr	493.529.568,00	1.171.215.270,88	337,31	237,31
Café	308.384.420,01 gr	235.014.080,00	187.520.036,01	255,15	155,15
Chocolate	444.112.439,06 gr	805.762.559,21	-361.650.120,15	55,12	-44,88
Panela	824.734.497,55 gr	1.678.671.998,40	-853.937.500,86	49,13	-50,87

* Existen alimentos similares que se consumen en menor cantidad y que no están incluidos.

** Las frutas y verduras recomendadas pueden tener variaciones de acuerdo con la época de cosecha.

CUADRO 52**Balance de alimentos en Bogotá según estratos: relación entre cantidad consumida y cantidad recomendada Estrato 4**

Alimento	Cantidad total	Cantidad recomendada/mes	Déficit o superávit de alimentos en gramos	Balance (%) alimento consumido vs. recomendado	Porcentaje de déficit o superávit
Pan	927.169.797,60 gr	676.116.571,05	251.053.226,55	137,13	37,13
Leche pasteurizada*	4.738.987.906,78 cc	3.786.252.800,00	952.735.106,78	125,16	25,16
Huevo	13.265.146,19 un	8.113.398,86	5.151.747,33	163,50	63,50
Carne para asar	713.622.734,80 gr	676.116.571,43	37.506.163,37	105,55	5,55
Pollo	1.289.096.852,86 gr	1.830.148.803,76	-541.051.950,93	70,44	-29,56
Pescado de temporada	152.641.928,51 gr	338.058.2815,71	-185.416.357,20	45,15	-54,85
Papa	1.514.982.620,22 gr	2.704.466.285,71	-1.189.483.665,49	56,02	-43,98
Papa criolla	180.315.401,91 gr	811.339.885,65	-631.024.483,74	22,22	-77,78
Yuca	267.841.741,42 gr	811.339.885,71	-543.498.144,29	33,01	-66,99
Arroz	1.401.394.061,11 gr	1.690.291.428,57	-288.897.367,46	82,91	-17,09
Pasta para seco o sopa	137.417.252,50 gr	338.058.285,26	-240.191.495,11	28,95	-71,05
Frijol rojo	328.806.784,22 gr	338.058.285,71	-9.251.501,49	97,26	-2,74
Lenteja	106.581.596,02 gr	338.058.285,18	-214.220.670,12	36,63	-63,37
Plátano verde o maduro	1.249.521.347,94 gr	1.622.679.771,43	-373.158.423,49	77,00	-23,00
Arveja fresca en vaina**	348.156.821,80 gr	340.762.464,00	7.394.357,80	102,17	2,17

Canasta básica usual y canasta básica recomendada

Cebolla larga**	343.032.214,91 gr	591.601.500,00	-248.569.285,09	57,98	-42,02
Habichuelas frescas**	328.253.249,71 gr	339.410.232,00	-11.156.982,29	96,71	-3,29
Lechuga**	86.148.172,69 gr	68.287.716,00	17.860.456,69	126,15	26,15
Tomate**	481.020.725,01 gr	339.410.232,00	141.610.493,01	141,72	41,72
Zanahoria**	400.578.286,74 gr	513.172.044,00	-112.593.757,26	78,06	-21,94
Bonano**	509.461.061,68 gr	386.738.352,00	122.722.709,68	131,73	31,73
Curuba**	241.051.798,85 gr	170.381.232,00	70.670.566,85	141,48	41,48
Guayaba**	291.344.250,12 gr	170.381.232,00	120.963.018,12	171,00	71,00
Naranja**	1.135.857.953,53 gr	744.403.716,00	391.454.237,53	152,59	52,59
Papaya**	197.773.245,19 gr	170.381.232,00	27.392.013,19	116,08	16,08
Acetite*	440.990.394,36 cc	649.071.908,57	-208.081.514,21	67,94	-32,06
Azúcar	496.338.370,43 gr	811.339.885,71	-315.001.515,29	61,18	-38,82
Sal	354.745.629,97 gr	99.389.136,00	255.356.493,97	356,93	256,93
Café	66.643.419,61 gr	47.328.160,00	42.303.223,04	273,80	173,80
Chocolate	95.979.312,88 gr	162.267.976,98	-66.288.664,11	59,15	-40,85
Panela	177.552.847,82 gr	338.058.285,39	-160.505.437,57	52,52	-47,48

* Existen alimentos similares que se consumen en menor cantidad y que no están incluidos.

** Las frutas y verduras recomendadas pueden tener variaciones de acuerdo con la época de cosecha.

CUADRO 53
Balance de alimentos en Bogotá según estratos:
relación entre cantidad consumida y cantidad recomendada
Estrato 5

Alimento	Cantidad total	Cantidad recomendada/mes	Déficit o superávit de alimentos en gramos	Balance (%) alimento consumido vs. recomendado	Porcentaje de déficit o superávit
Pan	363.940.222,90 gr	264.805.714,14	99.134.508,76	137,44	37,44
Leche pasteurizada*	2.202.957.548,68 cc	1.482.912.000,00	720.045.548,68	148,56	48,56
Huevo	5.933.475,41 un	3.177.668,57	2.755.806,84	186,72	86,72
Carne para asar	340.235.213,13 gr	264.805.714,29	75.429.498,84	128,48	28,48
Pollo	632.130.352,79 gr	716.790.390,47	-84.660.037,68	88,19	-11,81
Pescado de temporada	101.826.354,25 gr	132.402.857,14	-30.576.502,90	76,91	-23,09
Papa	562.510.432,94 gr	1.059.222.857,14	-496.712.424,20	53,11	-46,89
Papa criolla	66.950.797,61 gr	317.766.857,12	-250.816.059,51	21,07	-78,93
Yuca	99.449.176,46 gr	317.766.857,14	-218.317.680,69	31,30	-68,70
Arroz	777.741.917,55 gr	662.014.285,71	115.727.631,83	117,48	17,48
Pasta para seco o sopa	76.263.458,25 gr	132.402.856,97	-78.089.008,24	41,02	-58,98
Frijol rojo	205.509.187,62 gr	132.402.857,14	73.106.330,48	155,22	55,22
Lenteja	106.581.596,02 gr	132.402.856,94	-55.002.484,16	58,46	-41,54
Plátano verde o maduro	623.694.983,53 gr	635.533.714,29	-11.838.730,75	98,14	-1,86
Arveja fresca en vaina**	188.958.736,97 gr	133.461.216,00	55.497.520,97	141,58	41,58

Canasta básica usual y canasta básica recomendada

Cebolla larga**	186.177.406,30	gr	231.703.500,00	-45.526.093,70	80,35	-19,65
Habichuelas frescas**	178.156.266,34	gr	132.931.608,00	45.224.658,34	134,02	34,02
Lechuga**	46.756.084,86	gr	26.745.204,00	20.010.880,86	174,82	74,82
Tomate**	261.069.331,30	gr	132.931.608,00	128.137.723,30	196,39	96,39
Zanahoria**	217.409.978,44	gr	200.986.236,00	16.423.742,44	108,17	8,17
Banano**	252.445.154,33	gr	151.467.888,00	100.977.266,33	166,67	66,67
Curuba**	119.444.572,19	gr	66.730.608,00	52.713.964,19	179,00	79,00
Guayaba**	144.365.192,39	gr	66.730.608,00	77.634.584,39	216,34	116,34
Naranja**	562.833.664,73	gr	291.549.204,00	271.284.460,73	193,05	93,05
Papaya**	97.999.437,37	gr	66.730.608,00	31.268.829,37	146,86	46,86
Aceite*	216.267.384,21	cc	254.213.485,71	-37.946.101,50	85,07	-14,93
Azúcar	279.880.325,65	gr	317.766.857,14	-37.886.531,49	88,08	-11,92
Sal	200.037.571,86	gr	38.926.440,00	161.111.131,86	513,89	413,89
Café	30.567.405,42	gr	18.536.400,00	21.034.399,71	320,65	220,65
Chocolate	44.017.437,31	gr	63.553.371,37	-19.535.934,05	69,26	-30,74
Panela	81.428.186,08	gr	132.402.857,02	-50.974.670,94	61,50	-38,50

* Existen alimentos similares que se consumen en menor cantidad y que no están incluidos.

** Las frutas y verduras recomendadas pueden tener variaciones de acuerdo con la época de cosecha.

CUADRO 54
Balance de alimentos en Bogotá según estratos:
relación entre cantidad consumida y cantidad recomendada
Estrato 6

Alimento	Cantidad total	Cantidad recomendada/mes	Déficit o superavit de alimentos en gramos	Balance (%) alimento consumido vs. recomendado	Porcentaje de déficit o superavit
Pan	284.149.211,00 gr	191.052.571,32	93.096.639,68	148,73	48,73
Leche pasteurizada*	1.791.037.636,41 cc	1.069.894.400,00	721.143.236,41	167,40	67,40
Huevo	4.579.166,03 un	2.292.630,86	2.286.535,17	199,73	99,73
Carne para asar	319.900.692,97 gr	191.052.571,43	128.848.121,54	167,44	67,44
Pollo	510.601.865,96 gr	517.151.405,30	-6.549.539,33	98,73	-1,27
Pescado de temporada	91.851.200,26 gr	95.526.285,71	-3.675.085,45	96,15	-3,85
Papa	685.258.993,18 gr	764.210.285,71	-78.951.292,53	89,67	-10,33
Papa criolla	81.560.507,11 gr	229.263.085,70	-147.702.578,59	35,58	-64,42
Yuca	121.150.539,69 gr	229.263.085,71	-108.112.546,03	52,84	-47,16
Arroz	703.295.990,43 gr	477.631.428,57	225.664.561,85	147,25	47,25
Pasta para seco o sopa	68.963.473,80 gr	95.526.285,59	-46.411.391,34	51,42	-48,58
Frijol rojo	152.297.700,95 gr	95.526.285,71	56.771.415,23	159,43	59,43
Lenteja	106.581.596,02 gr	95.526.285,56	-38.166.811,95	60,05	-39,95
Plátano verde o maduro	550.400.038,40 gr	458.526.171,43	91.873.866,97	120,04	20,04
Arveja fresca en vaina**	179.389.157,47 gr	96.290.208,00	83.098.949,47	186,30	86,30

Canasta básica usual y canasta básica recomendada

Cebolla larga**	176.748.683,83	gr	167.170.500,00	9.578.183,83	105,73	5,73
Habichuelas frescas**	169.133.764,49	gr	95.908.104,00	73.225.660,49	176,35	76,35
Lechuga**	44.388.181,27	gr	19.296.252,00	25.091.929,27	230,04	130,04
Tomate**	247.847.800,71	gr	95.908.104,00	151.939.696,71	259,42	158,42
Zanahoria**	206.399.521,31	gr	145.008.468,00	61.391.053,31	142,34	42,34
Banano**	242.890.843,59	gr	109.281.744,00	133.609.099,59	222,26	122,26
Curuba**	114.923.944,48	gr	48.145.104,00	66.778.840,48	238,70	138,70
Guayaba**	138.901.392,09	gr	48.145.104,00	90.756.288,09	288,51	188,51
Naranja**	541.532.056,67	gr	210.348.252,00	331.183.804,67	257,45	157,45
Papaya**	94.290.445,29	gr	48.145.104,00	46.145.341,29	195,85	95,85
Aceite*	191.483.121,91	cc	183.410.468,57	8.072.653,34	104,40	4,40
Azúcar	221.956.258,08	gr	229.263.085,71	-7.306.827,63	96,81	-3,19
Sal	158.637.770,70	gr	28.084.728,00	130.553.042,70	564,85	464,85
Café	24.973.264,98	gr	12.893.680,00	18.095.372,41	363,09	263,09
Chocolate	35.959.949,92	gr	45.852.617,10	-9.892.667,18	78,43	-21,57
Paneta	66.522.579,97	gr	95.526.285,62	-29.003.705,65	69,64	-30,36

* Existen alimentos similares que se consumen en menor cantidad y que no están incluidos.

** Las frutas y verduras recomendadas pueden tener variaciones de acuerdo con la época de cosecha.

de proteínas. Este déficit se puede compensar en parte con el superávit del consumo de fríjol (115%), con respecto a lo recomendado. Aunque conviene aclarar que por lo menos el 70% de la proteína que se consume diariamente debe ser de origen animal.

El consumo de sal está un 225% por encima de lo recomendado, si se tiene en cuenta que la cantidad diaria para una persona normal es de 6 gr. Esto se relaciona directamente con el hábito de consumo.

Al hacer el análisis por estratos, se encuentra un marcado contraste en el balance de los alimentos consumidos actualmente frente a los recomendados. Se destacan los siguientes:

1. Estratos 1 y 2: déficit de por lo menos el 50% en el consumo de casi todos los alimentos incluidos en la canasta recomendada, especialmente en el de aquellos que son fuente de proteína y vitaminas. Estos apenas se consumen en una cuarta parte de lo requerido.
2. Estratos 5 y 6: su consumo de carne está muy por encima de la recomendación mínima. Esto mismo ocurre en la gran mayoría de los alimentos.