

## CANASTA BASICA DEL COSTARRICENSE, 1980

Sandra Murillo\*                      y                      Leonardo Mata\*

### DEFINICION DE LA CANASTA BASICA

Se definió el término "canasta básica" como la cantidad de alimentos que un hombre adulto (mayor de 25 años, con un peso promedio de 65 Kgs, con un trabajo de actividad moderada) debe consumir diariamente para completar un total de 2900 calorías. De manera que si un hombre consume 2900 calorías, estaría llenando sus requerimientos energéticos obteniendo así un 100% de adecuación para calorías. Este total de calorías es aplicable a cualquier hombre de actividad moderada (8 horas de trabajo de oficina, 4-6 horas sentado, caminando o cualquier actividad no pesada y 2 horas de recreación) (5).

Para esta definición se tomó en cuenta únicamente las calorías debido a que en nuestro país, la deficiencia nutricional más acentuada es la de energía (6, 7). Además, una persona que satisfaga sus requerimientos calóricos consumiendo una dieta balanceada, cubrirá consecuentemente sus necesidades proteínicas y de otros nutrientes.

Además, esta definición de canasta básica permitirá comparar los resultados mostrados en este informe, con los obtenidos en el resto de países centroamericanos.

#### Unidad consumidora

Con fines de facilitar los cálculos sobre el costo de la canasta, se acordó definir el término "unidad consumidora" como la unidad que representa un consumo diario de 2900 calorías. De manera que el consumir dichas calorías equivaldría a 1; el consumir por ejemplo, 2500 calorías equivaldría a 0.86 de la unidad. Así, de acuerdo a la cantidad de energía diaria recomendada por individuo, la unidad consumidora puede ser menor, igual o mayor a uno, Cuadro 1.

---

\* Instituto de Investigaciones en Salud (INISA), Universidad de Costa Rica.  
San José, Costa Rica.

## CUADRO 1

## Unidades consumidoras según requerimientos de calorías\*

Sexo y edades	Requerimientos de calorías	Unidad consumidora
Hombre adulto, actividad moderada	2900	1,00
<u>Ambos sexos</u>		
Niños de 1 año	1150	0,40
Niños de 2 años	1350	0,47
Niños de 3 años	1550	0,53
Niños de 4-6 años	1750	0,60
Niños de 7-9 años	2050	0,71
<u>Varones</u>		
10-12 años	2500	0,86
13-15 años	2850	0,98
16-18 años	3100	1,07
<u>Mujeres</u>		
10-12 años	2250	0,78
13-15 años	2450	0,84
16-18 años	2300	0,79
Adulta	2050	0,71
Embarazada de 18 años		
2º y 3er trimestre	2400	0,83
Lactante mayor de 18 años	2600	0,90

\* Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

## Estructura de la canasta básica

Para el desarrollo de la estructura de la canasta se utilizaron los resultados de las encuestas nutricionales a nivel nacional realizadas en 1966-1967 y 1978 (4,7). Se obtuvo el promedio correspondiente al consumo de alimentos para las áreas rural y urbana. Luego se calculó el contenido calórico de cada alimento consumido y se obtuvo el porcentaje de calorías con que cada uno de los alimentos contribuye al consumo total de calorías (2). Con estos porcentajes se determinó la estructura de la dieta para las áreas rural y urbana, ajustándolas a un total de 2900 calorías y respetando así los hábitos alimentarios del costarricense. Se observó una marcada diferencia entre la alimentación en el área rural con respecto a la urbana.

Por ejemplo, el consumo de cereales (arroz, tortilla, y pan, principalmente), de leguminosas (frijol) y de azúcares, es mayor en la zona rural. Debido a esta diferencia en el patrón de consumo, se diseñó una estructura de la canasta para cada área, Cuadros 2 y 3.

Con el fin de facilitar el uso de la canasta básica como indicador para la evaluación global de las necesidades alimentarias de la población costarricense, se diseñó una estructura de la canasta para todo el país, lo que consistió en un promedio simple entre las estructuras anteriormente definidas para las áreas urbana y rural, Cuadro 4.

#### Familia tipo

Para determinar el número de unidades consumidoras requeridas por una familia, se definió la familia costarricense como aquella integrada por seis miembros: dos adultos y cuatro menores de edad, Cuadro 5.

### CUADRO 2

Estructura de la canasta básica del costarricense rural  
en gramos por persona por día

Alimento	Cantidad, g	Calorías	Contribución porcentual al total de calorías
Leche fluída	375	244	8,4
Huevos	29	44	1,5
Carnes	50	122	4,2
Frijoles	90	307	10,6
Verduras	91	29	1,0
Frutas	31	12	0,4
Bananos y plátanos	40	46	1,6
Raíces y tubérculos	70	79	2,7
Arroz	191	696	24,0
Pan de trigo	83	232	8,0
Tortilla	97	195	6,7
Azúcar	113	418	14,4
Manteca	49	424	14,6
Café molido	11	26	0,9
Gaseosas	84	26	0,9
Total	1404	2900	100

## CUADRO 3

Estructura de la canasta básica del costarricense urbano  
en gramos por persona por día

Alimento	Cantidad, g	Calorías	Contribución porcentual al total de calorías
Leche fluída	514	334	11,5
Huevos	33	49	1,7
Carnes	118	290	10,0
Frijoles	59	203	7,0
Verduras	119	38	1,3
Frutas	59	23	0,8
Bananos y plátanos	58	67	2,3
Raíces y tubérculos	67	76	2,6
Arroz	183	667	23,0
Pan de trigo	73	203	7,0
Tortilla	39	78	2,7
Azúcar	92	339	11,7
Manteca	54	467	16,1
Café molido	15	33	1,2
Gaseosas	108	33	1,2
Total	1591	2900	100,0

## CUADRO 4

Estructura de la canasta básica del costarricense en gramos  
por persona por día, (promedio para el país)

Alimento	Cantidad, g	Calorías	Contribución porcentual al total de calorías
Leche fluída	445	289	9,95
Huevos	31	46	1,6
Carnes	84	206	7,1
Frijoles	74	255	8,8
Verduras	105	34	1,17
Frutas	44	17	0,6
Bananos y plátanos	49	56	1,95
Raíces y tubérculos	69	78	2,7
Arroz	187	682	23,5
Pan de trigo	78	218	7,5
Tortilla	68	136	4,7
Azúcar	102	377	13,0
Manteca	51	447	15,4
Café molido	13	29	1,0
Gaseosas	96	30	1,05
Total	1496	2900	100

## CUADRO 5

Unidad consumidora de la canasta básica  
de acuerdo a la familia tipo

Individuo	Unidad consumidora
Hombre adulto	1
Mujer adulta	0,71
Varón 10-12 años	0,86
Escolar 7-9 años	0,71
Preescolar de 4-6 años	0,60
Niño de 12 meses	0,40
Total unidades por familia	4,28

## Costo de la canasta básica

Para establecer el costo de la canasta básica, se seleccionaron grupos de alimentos de acuerdo a nuestros hábitos alimentarios y a la frecuencia de consumo de los mismo, Cuadro 6. Luego, se procedió a la recopilación de precios de estos alimentos por unidad de peso para los años de 1977, 1978, 1979, enero y febrero de 1980. Se dispuso además de los precios por área urbana y rural.

La única fuente de información confiable con datos disponibles y requeridos para este estudio fue la Dirección General de Estadística y Censos. Además en coordinación con el Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud, se realizó una encuesta de precios a nivel local en las áreas rural y urbana del país. Dicha encuesta se hizo durante tres semanas consecutivas en febrero de 1980, con el propósito de obtener los precios actuales de los alimentos.

Posteriormente, se hizo un análisis de precios por alimento y por área, encontrándose que la mayoría de los precios para ambas áreas son similares. La diferencia en algunos casos resultó ser muy pequeña por lo que se procedió a obtener un precio promedio para cada alimento para todo el país.

Concluido lo anterior, se obtuvieron precios promedio por grupos de alimentos, los cuales fueron utilizados en la determinación del costo de la canasta básica.

Adicional a la determinación de precios de los diferentes alimentos, se investigó el costo del combustible que se necesitaría para la cocción de una unidad consumidora de la canasta básica. Para ello, se seleccionó la electricidad como el combustible más utilizado en el país (8). De acuerdo a un estudio recientemente realizado por el Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), la utilización de 2 horas diarias de una cocina con dos caloríferos, implicaría un costo de ₡2.58 diarios. Al dividir este costo entre (los miembros de una familia tipo) se obtiene un costo por persona de ₡0,43, el cual constituye un 4,3 % del costo de una unidad consumidora de la canasta básica. En relación a este porcentaje, se acordó fijar un 5 % del

costo total de una unidad consumidora (promedio para todo el país) como el requerido para el gasto de combustible (8).

El costo de la canasta fue determinado por unidad consumidora para 1977, 1978, 1979 y enero y febrero de 1980, para las áreas rural, urbana y promedio para todo el país, Cuadros 7, 8, 9. El costo presentado en estos cuadros se obtuvo con los precios promedio anual por alimento para cada año.

En el Cuadro 10 se presenta un resumen de los costos de la canasta por unidad consumidora. Posteriormente se determinaron los precios de la canasta por familia tipo para los mencionados años, Cuadro 11.

## CUADRO 6

### Alimentos incluidos en la canasta básica del costarricense

Leche fluída	<u>Bananos y plátanos</u>
Leche en polvo	bananos
Huevos de gallina	plátano maduro
	plátano verde
<u>Carnes</u>	
posta de res de primera	<u>Raíces y tubérculos</u>
posta de res de segunda	camote
molida especial	yuca
posta y hueso	papa
chorizo	tiquisque
mortadela	
salchichón	<u>Cereales</u>
pollo o gallina	arroz
	pan de trigo (francés)
<u>Leguminosas</u>	tortilla
frijol negro	
frijol rojo	<u>Azúcares</u>
	azúcar
<u>Verduras</u>	panela
zanahoria	
vainica	<u>Grasas</u>
remolacha	aceite
repollo	manteca
tomate	café, grano tostado
ayote	
	gaseosas
<u>Frutas</u>	
piña	
naranja	
papaya	

## CUADRO 7

Costo (colones) de la canasta básica por unidad consumidora  
para el área rural, por año

Alimento	1977	1978	1979	1980
Leche fluída	0,95	1,08	1,15	1,35
Huevos	0,27	0,28	0,29	0,44
Carnes	0,32	0,74	0,91	1,11
Frijoles	0,49	0,51	0,52	0,52
Verduras	0,14	0,34	0,43	0,57
Frutas	0,12	0,15	0,18	0,15
Bananos y plátanos	0,18	0,17	0,17	0,18
Raíces y tubérculos	0,19	0,22	0,26	0,34
Arroz	0,61	0,72	0,78	0,82
Pan de trigo	0,41	0,41	0,45	0,94
Tortilla	0,52	0,60	0,69	0,80
Azúcar	0,29	0,34	0,37	0,38
Manteca	0,29	0,32	0,36	0,36
Café molido	0,11	0,11	0,13	0,23
Gaseosas	0,30	0,35	0,41	0,50
Total	5,19	6,34	7,10	8,69
Total + 5% para combustible	5,45	6,66	7,45	9,12

## CUADRO 8

Costo (colones) de la canasta básica por unidad consumidora  
para el área urbana, por año

Alimento	1977	1978	1979	1980
Leche fluída	1,30	1,38	1,58	1,85
Huevos	0,30	0,32	0,34	0,50
Carnes	0,75	1,76	2,15	2,62
Frijoles	0,32	0,33	0,34	0,34
Verduras	0,18	0,44	0,57	0,75
Frutas	0,21	0,28	0,34	0,30
Bananos y plátanos	0,26	0,24	0,24	0,26
Raíces y tubérculos	0,18	0,21	0,25	0,33
Arroz	0,58	0,69	0,74	0,79
Pan de trigo	0,36	0,36	0,39	0,83
Tortilla	0,21	0,24	0,28	0,33
Azúcar	0,23	0,28	0,30	0,31
Manteca	0,32	0,35	0,39	0,39
Café molido	0,15	0,15	0,18	0,32
Gaseosas	0,38	0,46	0,53	0,64
Total	5,73	7,49	8,62	9,77
Total + 5% para combustible	6,01	7,86	9,05	10,26

## CUADRO 9

Costo (colones) de la canasta básica por unidad consumidora,  
promedio para el país, por año

Alimento	1977	1978	1979	1980
Leche fluída	1,13	1,19	1,36	1,60
Huevos	0,28	0,30	0,32	0,47
Carnes	0,54	1,25	1,53	1,87
Frijoles	0,41	0,42	0,42	0,42
Verduras	0,16	0,21	0,25	0,22
Frutas	0,16	0,21	0,25	0,22
Bananos y plátanos	0,22	0,21	0,21	0,22
Raíces y tubérculos	0,19	0,22	0,26	0,34
Arroz	0,60	0,70	0,76	0,81
Pan de trigo	0,39	0,39	0,42	0,88
Tortilla	0,37	0,42	0,48	0,56
Azúcar	0,26	0,31	0,34	0,34
Manteca	0,30	0,33	0,37	0,37
Café molido	0,13	0,13	0,15	0,27
Gaseosas	0,34	0,40	0,47	0,57
Total	5,48	6,87	7,84	9,60
Total + 5% para combustible	5,75	7,21	8,23	10,08

## CUADRO 10

Costo (colones) de la canasta básica  
del costarricense por unidad  
consumidora, por área y año

	Rural	Urbana	Total
1977	5,45	6,01	5,75
1978	6,66	7,86	7,21
1979	7,45	9,05	8,23
1980	9,12	10,26	10,08

## CUADRO 11

Costo (colones) de la canasta básica  
del costarricense por familia  
por área y por año

	Rural	Urbana	Total
1977	23,32	25,72	24,61
1978	28,50	33,64	30,86
1979	31,88	38,73	35,22
1980	39,03	43,91	43,14

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La definición de canasta básica contempla una adecuación energética diaria para el mantenimiento actividad y crecimiento del organismo. Consecuentemente, al suplir las necesidades energéticas con alimentos variados, se garantiza en un alto grado el aporte del resto de nutrientes al organismo.

En Costa Rica se han utilizado distintas definiciones de "canasta básica" siendo ésta la primera vez en que se elabora un término técnico, apropiado y realista de la misma. Por lo tanto, debe tenerse cuidado al comparar este estudio con otros (1, 3).

La estructura de la canasta básica se hizo respetando los hábitos alimentarios del costarricense. En ningún momento se pretendió cambiar el patrón de consumo de nuestra población, se recomienda el consumo de los mismos alimentos, variando únicamente las cantidades con el fin de llenar las 2900 calorías recomendadas por unidad consumidora.

El presente trabajo describe tres estructuras para la canasta básica: rural, urbana y promedio para todo el país. Se sugiere el uso de la última para efectos de evaluaciones globales y de las dos primeras para fines específicos.

Los alimentos incluidos en la canasta básica se seleccionaron por su alta frecuencia de consumo diario (2, 7). Por esta razón, las gaseosas fueron incluidas ya que contribuyen en un 1% al aporte calórico diario. Sin embargo, es importante aclarar que las bebidas carbonatadas proveen calorías vacías y que su consumo diario *no es deseable* para la salud, especialmente para niños y ancianos. Se recomienda entonces lo siguiente:

- a.— Incluir las gaseosas para fines evaluativos ya que su consumo es una realidad a nivel nacional.
- b.— Sustituir las gaseosas por 13 gramos de café molido por 77 g de fruta o por 94 g de verduras para fines de planificación y política alimentaria.

Se determinó el costo de la canasta básica por unidad consumidora para las tres estructuras anteriormente mencionadas para 1977, 1978, 1979, enero y febrero de 1980. Los precios promedio de cada año fueron obtenidos de los promedios mensuales correspondientes al período enero-diciembre por año.

El costo actual de la canasta básica (promedio para todo el país) por unidad consumidora es de ₡10,00 (diez colones) y por familia tipo es de ₡43,14 lo que implicaría la disposición de una mensualidad de ₡1294,20 para la alimentación de una familia tipo.

El costo de la canasta para el área rural es menor que para el resto del país, ya que su estructura incluye menor cantidad de los alimentos más caros. Sin embargo, no debe desecharse la posibilidad de un subregistro en los precios de los alimentos para el área rural. Finalmente se debe recordar que el costo de la presente canasta variaría de acuerdo al proceso inflacionario del país. Por otro lado, las cantidades de alimentos recomendadas son para un hombre adulto (unidad consumidora) por lo que deberá hacerse el correspondiente cálculo para determinar las cantidades para individuos de otras edades y por sexo. Además, la canasta básica es un índice por lo que no debe aplicarse a individuos sino a familias o a grupos. Es decir, aquellas familias cuyo presupuesto no cubra el costo de alimentación, reflejarán grave situación económica, social y de salud.

## RESUMEN

Se definió la "canasta básica" como la cantidad de alimento que un hombre adulto (mayor de 25 años, de 65 Kg. de peso promedio, en un trabajo de actividad moderada) debe consumir diariamente para completar un total de 2900 Kilo-calorías.

A fin de facilitar los cálculos sobre el costo de la canasta, se definió el término "unidad consumidora" como la unidad que representa un consumo diario de 2900 Kilocalorías. Además se definió la "familia tipo costarricense" para determinar el número de unidades consumidoras por familia.

Luego se determinó la estructura de la canasta de acuerdo a los hábitos alimentarios del costarricense y a la frecuencia de consumo de los alimentos. Debido a diferencias en el patrón de consumo en las áreas rural y urbana, se estableció una estructura para cada área y una tercera consistente en el promedio de las dos áreas.

El costo de la canasta se realizó por unidad consumidora y por familia tipo para 1977, 1978, 1979, y para enero y febrero de 1980. El costo promedio actual de la canasta para la unidad consumidora en el país resultó ser de ₡10,00, y para la familia tipo, de ₡43,15. De esta manera la canasta básica es un índice que refleja la situación económico social y de salud de la familia y de la comunidad.

### SUMMARY

The "basic basket" was defined as the amount of food consumed by a Costa Rican adult male (older than 25 years, of 65 Kg of body weight, subjected to moderate activity) to complete 2900 calories per day.

In order to facilitate the computation of the cost of the basket, the term "consuming unit" was used to defined consumption of 2900 calories. Furthermore, the "Costa Rican family prototype" was arbitrarily set with a given number of consuming units.

The structure of the basket was established taking into account the food habits in Costa Rica and the frequency of foods consumed. Owing to differences in patterns in urban and rural areas, a different structure was established for each area; a third structure consisted in the average of the two.

The cost of the basket per consuming unit and per family prototype was calculated for 1977, 1978, 1979, and for January and February of 1980. The average cost of the basket at present was 10 colones (U.S.\$1.16) per consuming unit and 43.15 colones (U.S.\$5.02) per family prototype. In the way defined, the basic basket is an index with which to evaluate the socioeconomic and health situation of the family and the community.

### AGRADECIMIENTO

Los autores desean agradecer a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica, a la Casa Presidencial y al Programa de Asignaciones Familiares por el apoyo recibido.

**BIBLIOGRAFIA**

1. Abarca, G., Mata, L., Murillo, S. & H. Brenes  
Dieta mínima del costarricense. I. Estimación del costo mínimo.  
Publicación INISA No. NH-11, Instituto de Investigaciones en Salud (INISA),  
1977.
2. Flores, M. & M. Y. Lara  
"Definición de la canasta básica de alimentos para Costa Rica"  
División de Nutrición Aplicada, Instituto de Nutrición de Centro América y  
Panamá, 1980.
3. Flores, M., Menchú, M. T., Lara, M. Y. & M. Béhar  
"Dieta adecuada de costo mínimo para la República de Costa Rica"  
Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá, 1970.
4. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP/OIR).  
Evaluación Nutricional de la Población de Centro América y Panamá.  
Costa Rica. INCAP v-28, 1968.
5. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP).  
Recomendaciones dietéticas diarias para Centro América y Panamá.  
Publicación INCAP, E-709, 1973.
6. Mata, L.  
Desnutrición energético-proteínica en Costa Rica.  
Rev. Méd. Hosp. Nal. Niños, Costa Rica, 14: 55-78. Edición extraordinaria,  
1979.
7. Ministerio de Salud, Departamento de Nutrición.  
Encuesta Nacional de Nutrición. Evaluación dietética.  
San José, Costa Rica, 1978.
8. Rodríguez, A.  
El ahorro de la energía eléctrica en el Hogar.  
Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), 1979.