

**Propuesta metodológica para la
selección de alimentos de la
canasta básica de Costa Rica,
desde una perspectiva nutricional**

*Ministerio de Salud
Costa Rica*

*Dirección de Vigilancia de la Salud
2020*

641.345

Costa Rica. Ministerio de Salud.

Propuesta metodológica para la selección de alimentos de la canasta básica de Costa Rica, desde una perspectiva nutricional. / Caravaca Rodríguez Ivannia. De la Fuente Mora Mónica. Mora Carvajal José. Solís Duran María Jesús. Vega Bonilla Sailin -San José. Costa Rica: El Ministerio.

68 p.; 6553 Kb

ISBN 978-9977-62-218-7

1. Canasta básica. 2. Alimentos.
3. Nutricional. 4. Económico.
5. Costa Rica.

Propuesta metodológica para la selección de alimentos de la canasta básica de Costa Rica, desde una perspectiva nutricional

© **Ministerio de Salud, Costa Rica.**

Se permite la reproducción total o parcial de los materiales aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados y se asignen los créditos correspondientes.

Daniel Salas Peraza

Ministro de Salud

Patricia Portela de Souza

Representante de UNICEF Costa Rica

Autores:

Ivannia Caravaca Rodríguez.

Máster en Epidemiología. Licenciada en Nutrición. Unidad de Epidemiología. Nivel Central. Dirección de Vigilancia de la Salud Ministerio de Salud.

Mónica de la Fuente Mora.

Máster en Ginecoobstetricia y Epidemiología. Licenciada en Enfermería. Dirección Área Rectora de Salud Puriscal Turubares, Ministerio de Salud.

José Mora Carvajal.

Máster en Administración de Servicios de Salud y Epidemiología. Licenciado en Medicina y Cirugía, Unidad de Rectoría de la Salud, Dirección Regional de Rectoría de la Salud Central Sur Ministerio de Salud.

María Jesús Solís Durán.

Máster en Epidemiología. Licenciada en Medicina y Cirugía, Dirección Área Rectora de Salud Moravia, Ministerio de Salud.

Sailin Vega Bonilla.

Máster en Salud Pública y Epidemiología. Licenciada en Enfermería, Dirección Área Rectora de Salud Alajuelita, Ministerio de Salud.

Coordinación de diseño e impresión:

Andrei Arias León, Asociado de comunicación de UNICEF

Arte Diseño, ilustración y diagramación:

Rick Santamaría

Cooperación Internacional:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF

Contenido	Pag.
1. Presentación	6
2. Problema	7
3. Justificación técnica	8
4. Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
5. Antecedentes	13
6. Características generales	15
Pobreza	15
Métodos de medición de la pobreza	15
Métodos Unidimensionales	15
Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH)	17
Encuesta Nacional de Hogares (ENAHO)	19
Canasta Básica Alimentaria (CBA)	20
Métodos Multidimensionales	23
Índice de pobreza multidimensional (IPM)	24
Coeficiente de Gini	25
Ley de Fortalecimiento de Finanzas Públicas	26
Canasta Básica Tributaria (CBT)	26
Derecho a la Alimentación y la Seguridad Alimentaria y Nutricional	27
Derecho a la alimentación	27
Derecho humano a la alimentación en Costa Rica: enfoques epistemológicos y desafíos	30
Seguridad Alimentaria y Nutricional	31
Política Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional	33
7. Propuesta Metodológica	35
Ámbito Nutricional	35
I. Grupos de Alimentos	35
II. Subgrupo de alimentos	36
III. Alimentos tradicionales de la cocina costarricense	37
IV. Clasificación de los alimentos según nivel de procesamiento	38
V. Clasificación de sodio	39
VI. Clasificación de grasas	40
VII. Composición nutricional del alimento	42
Energía	42
Fibra	43
Proteína (CHON)	44
Calcio (Ca)	44

Hierro (Fe)	45
Potasio (K)	45
Vitamina C (ácido ascórbico)	46
Ámbito Económico	47
Universalidad	47
Porcentaje de gasto	47
Costo del producto (precio por gramo)	48
8. Criterios de exclusión para la selección de los alimentos	51
9. Conclusiones	52
10. Recomendaciones	53
11. Bibliografía	54
12. Anexos	58
Anexo 1. Composición de la nueva CBA Urbana según calorías, cantidad neta y cantidad bruta	58
Anexo 2. Composición de la nueva CBA Rural según calorías, cantidad neta y cantidad bruta	62
Anexo 3. Lista de alimentos obtenidos valorando solo el ámbito nutricional	65
Anexo 4. Lista de alimentos obtenidos valorando el ámbito nutricional y económico	68

1. Presentación

Este informe contiene una propuesta metodológica para la selección de alimentos desde una perspectiva nutricional como guía para la política pública-fiscal, desde un eje transversal de salud que pretende orientar la planificación, el desarrollo y la evaluación de las políticas públicas nutricionales y de salud en el país.

La situación fiscal de Costa Rica, obedece a un creciente déficit (ingresos menores que los egresos) y una deuda pública insostenible, por ello el país se encuentra en un proceso de reforma fiscal, que ha provocado la revisión y modificación de instrumentos de la política fiscal del país.(1)

El informe del Ministerio de Hacienda del 2018: “Efectos de la política fiscal en la actividad económica vectores autorregresivos de tipo estructural de Costa Rica” define que:

“La Política Fiscal constituye una herramienta de política económica, con la que se estimula o no la producción de bienes y servicios, por lo que la implementación de medidas que afecten los ingresos y gastos, influyen sobre las principales variables macroeconómicas, como el nivel de producción, empleo, precios, tasas de interés y tipo de cambio”.(2)

Con la aprobación de la Ley de Fortalecimiento de las Finanzas Públicas (No.9635), publicada el 3 de diciembre del 2018, uno de los instrumentos de política fiscal que fue modificado es el Reglamento de Canasta Básica Tributaria (No.41615 MEIC-H) en el cual se establece un nuevo marco normativo denominado “Ley del Impuesto sobre el Valor Agregado” (IVA) que determina la forma en la que se deberá conformar la Canasta Básica Tributaria (CBT) indicando que los bienes ahí contemplados, gozarán de una tarifa reducida del 1%.(3)

2. Problema

Los productos incluidos en la CBT son definidos por Decreto Ejecutivo y reflejan los productos que son consumidos en mayor proporción por el veinte por ciento de la población de menores ingresos, según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH),(3) como consecuencia, muchos de los productos incluidos no son del todo saludables, mostrando productos altos en sodio, grasas y azúcares, así como poca diversidad de productos frescos de origen vegetal.

Con respecto a la relación del consumo de alimentos por los más pobres de la sociedad, Pizarro indica “La vulnerabilidad social expresa la incapacidad de los grupos más débiles de la sociedad para enfrentar ajustes estructurales de naturaleza macroeconómica, siendo afectados por los impactos provocados con el patrón de desarrollo vigente”.(4)

Esta práctica crea un círculo nocivo de mala alimentación, ya que los incentivos fiscales siguen reforzando los patrones de consumo existentes, sin promover cambios hacia un consumo más saludable; en especial para las personas en mayor vulnerabilidad social que, dadas sus limitaciones económicas, se guían más por el precio y menos por la calidad de los alimentos.

Actualmente, la selección de los alimentos de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) en Costa Rica se define según el patrón de consumo de la población de menor ingreso (pobreza y pobreza extrema) con las restricciones de acceso y disponibilidad a alimentos que esta conlleva, lo que refleja y, a la vez, impulsa el consumo adaptado a condiciones de carencia o necesidad que no valora criterios nutricionales en bien de la salud de la población, limitando una alimentación saludable y nutritiva en todos los estratos socioeconómicos.

Por esto surge la necesidad del Ministerio de Salud como ente rector de desarrollar una metodología que permita definir: ¿Cuáles deben ser los criterios técnicos básicos nutricionales para la selección de alimentos de la canasta básica alimentaria-tributaria?



3. Justificación técnica

Costa Rica, debido a la falta de estudios preliminares carece de propuestas metodológicas que integren criterios nutricionales en instrumentos técnicos y políticos, normativas y guías alimentarias. Actualmente la Canasta Básica Alimentaria (CBA) define los alimentos según el patrón de consumo de la población de menor ingreso sin considerar que toda la población que habita en Costa Rica debería tener al alcance una dieta variada, equilibrada, suficiente e inocua como parte del cumplimiento del Derecho Humano a la Alimentación.(5)

El contenido básico del Derecho a la Alimentación adecuada comprende "(...) la disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas y aceptables para una cultura determinada, y la accesibilidad económica y física de esos alimentos en formas que sean sostenibles (...) (5)"

Acorde al artículo 50 de la Constitución Política de Costa Rica es obligación de las instituciones del Estado tutelar el derecho a la salud y a un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, así como el deber de la ciudadanía de exigir el cumplimiento de ese derecho.(6)

Costa Rica está comprometida a promover y garantizar el Derecho Humano a la Alimentación al haber ratificado en junio del 2014, la Declaración Universal de Derechos Humanos, y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Culturales y Sociales.(7)

De acuerdo con lo establecido en la Ley de Fortalecimiento de las Finanzas Públicas se grava con un 1% de impuesto al valor agregado (IVA) la lista de alimentos incluidos en la "Canasta Básica Tributaria", (8) y con un 13% a los productos no incluidos dentro de la misma; perjudicando principalmente a los deciles de menos recursos que responden más a la carencia de ingresos y menos a una decisión libre de consumo, sin valorar el costo beneficio en la salud ni la posibilidad real de mejorar los patrones de consumo hacia una alimentación saludable. Esto, claramente, aleja a las personas de menores ingresos de los alimentos saludables, lo que conforma un círculo ampliamente perjudicial de la salud de las personas más vulnerables y, de una forma injusta, los discrimina aún más, de forma que los revictimiza.

"Los hábitos y las prácticas alimentarias tienden a sufrir lentas modificaciones cuando las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales de la familia permanecen constantes a través del tiempo. Sin embargo, en las últimas décadas, se han producido cambios drásticos, particularmente

en los hogares urbanos, por una multiplicidad de factores que han influido en los estilos de vida y en los patrones de consumo alimentario de la población". (9)

Los principales factores que influyen en los patrones de consumo son los ingresos, los cambios sociodemográficos, la incorporación de servicios en la alimentación y la publicidad.(9)

"A medida que se elevan los ingresos per cápita del país, las dietas nacionales en términos de su composición energética siguen las leyes estadísticas de Cepède y Languéll (1953) del consumo alimentario, a saber: i) aumento de las grasas debido a un mayor consumo de grasas libres (mantequilla, margarina y aceites) y grasas ligadas a los productos de origen animal; ii) disminución de los carbohidratos complejos (cereales, raíces, tubérculos y leguminosas secas) e incremento del azúcar; y iii) estabilidad o crecimiento lento de las proteínas, pero con aumento acelerado de las de origen animal."(9)

"El comportamiento habitual de los patrones de consumo muestra que los granos y tubérculos pierden importancia relativa como fuentes de energía a medida que el ingreso se eleva, ocurriendo lo inverso con las carnes y los aceites. Sólo el consumo de azúcar tiene un comportamiento diferente mostrando cierta constancia a distintos niveles de ingreso y un consumo medio más alto que lo esperado para niveles de bajos ingresos. El nivel medio de consumo energético y proteico desciende a medida que baja el nivel del ingreso familiar."(9)

A menor poder adquisitivo, se consumen productos menos saludables, de menor costo, más procesados con un mayor contenido en sodio y carbohidratos de alto índice glucémico (IG), desencadenando el desarrollo de obesidad, de resistencia a la insulina, de diabetes y de otras enfermedades crónicas no transmisibles.(10)

Existen correlaciones entre el consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados y el aumento de peso corporal promedio (11), lo que sugiere una posible asociación con obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y otras enfermedades no transmisibles.(12)

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. (13) El incremento del sobrepeso y la obesidad a nivel mundial es alarmante, y Costa Rica no escapa de esta tendencia. Una de las causas identificadas que está conduciendo a la epidemia de la obesidad son los cambios en los hábitos alimentarios y el estilo de vida. Estos cambios han sido asociados al consumo excesivo y desequilibrado de alimentos, aumento en la ingesta de alimentos procesados y ultraprocesados con alto contenido calórico, grasas, azúcares y sodio de fácil acceso y disponibilidad que responden a una transición nutricional con distintos patrones dietéticos en la población.(14)

La obesidad afecta todos los estratos sociales, pero paradójicamente las personas de más bajos ingresos son quienes presentan mayores tasas de sobrepeso y obesidad combinadas con hambre oculta. (15) La obesidad, en Costa Rica, es un problema de salud pública en todos los grupos de edad y los efectos secundarios no deseados, a largo plazo, como las enfermedades crónicas no transmisibles, generarán mayor perjuicio económico en el presupuesto estatal que deberá ser invertido para tratar todas las complicaciones de salud generadas por la mala nutrición de las personas, donde la atención de pacientes, así como el pago de incapacidades por enfermedad y pensiones por invalidez de parte de la Caja Costarricense de Seguro Social, tendrán un alto impacto sobre la calidad de la atención y la sostenibilidad financiera del sistema, debido al mal estado de salud.(16)

El país actualmente ocupa la sexta posición en Latinoamérica con el mayor porcentaje de adultos obesos (21,1% en hombres y 30,4% en mujeres), según datos publicados en el 2018 por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés).(17)

El Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) publicado en el año 2016, evalúa la población urbana del país y establece que Costa Rica es el segundo país de América Latina con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad.(18)

La niñez del país no se escapa del problema, el Censo Escolar de Peso y Talla del año 2016 mostró resultados alarmantes donde un 34,6% (118 000 estudiantes) de la población escolar se detectó con sobrepeso u obesidad, declarándose como problema de salud pública la obesidad infantil en el país.(19)

La situación de epidemia es clara. En 1996 el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas se acercó al 14,9 %, en el 2008 rondó el 21 % según la Encuesta Nacional de Nutrición y en el 2016 el Censo Escolar Peso/Talla refirió un 34 % y la situación desmejora si se observan específicamente los distritos, donde algunos llegan al 50 % de prevalencia, parece contradictorio, pero cuatro de los distritos con los índices más bajos de desarrollo social (IDS) son los que encabezan las mayores prevalencias de obesidad (Zapotal, Picagres, Caldera y Desamparaditos). (19) Dentro de las provincias con altos Índice de Desarrollo Social (IDS) también existen cantones y distritos en condición de pobreza con elevados índices de sobrepeso que, incluso, superan la media nacional.(20)

Según el estudio de Vigilancia de Factores de Riesgo Cardiovascular del 2014, la CCSS registra una incidencia del 36% de la población con hipertensión, 25% con dislipidemia y 13% con diabetes mellitus, números que van en aumento año tras año. La situación es alarmante, no solo porque las enfermedades mencionadas representan factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte

en el país, sino que, al ser enfermedades crónicas, afectan la calidad de vida de la persona y sus seres queridos, de forma permanente. (21)

Con el fin de reducir la carga de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en la población de Costa Rica, una de las acciones estratégicas de la política pública en Salud está en el fomento de hábitos alimentarios saludables en la población, donde la selección de alimentos saludables en instrumentos como la Canasta Básica Alimentaria y las Guías Alimentarias para Costa Rica, juegan un rol preponderante que repercutirá a largo plazo beneficiosamente en la salud de la población previniendo enfermedades crónicas no transmisibles, cuya morbi-mortalidad va en aumento en el país.

La obesidad y sus consecuencias se convirtieron en uno de los principales retos que debe afrontar la salud pública por lo tanto esta propuesta metodológica para la selección de alimentos de la CBA desde la perspectiva nutricional contribuirá con la institucionalidad pública para promover una alimentación saludable que permita incorporar criterios nutricionales en la selección de alimentos para la toma de decisiones políticas, programas e instrumentos rectores que incentiven el acceso físico de los alimentos saludables y en futuro beneficio para el país con la reducción del presupuesto estatal en hospitalización, incapacidades y medicamentos.

Son múltiples los factores determinantes de la alimentación; se destacan condiciones físicas, económicas, políticas y socioculturales que influyen en las elecciones alimentarias y el estado nutricional de las personas. La regularidad en los ingresos, el acceso a los lugares de expendio, la disponibilidad, la información sobre el valor nutricional y la influencia de los medios de comunicación son parte de la cadena de puntos críticos considerados en el consumo de alimentos. (22)

La selección de alimentos saludables dentro de la CBA debería no solo cubrir las necesidades nutricionales de la población y la satisfacción de hábitos alimentarios sino proporcionar alimentos saludables, que contribuyan a mejorar la calidad de vida de acuerdo con criterios nutricionales para prevención de enfermedades.

Es reconocido que todas las personas tienen derecho al acceso, en forma suficiente y oportuna, a alimentos sanos y nutritivos, acordes con su cultura (23), por tal razón esta propuesta metodológica está acorde con la política del Ministro de Salud actual de integrar el factor salud en la CBA.

Ante la situación actual en el tema de CBT, se vuelve oportuno realizar una propuesta metodológica para la selección de alimentos de la CBA, desde una perspectiva nutricional, proporcionando una herramienta para clasificar los alimentos y bebidas más saludables y accesibles para la población, como instrumento técnico orientador de la alimentación saludable en la formulación de políticas y reglamentaciones públicas (tanto fiscales como de otros tipos) de cualquier estrato socioeconómico, partiendo del hecho que gran parte de la población presentan problemas de malnutrición por déficit en menor proporción o por exceso asociado al sobrepeso u obesidad y enfermedades crónicas.

4. Objetivos

Objetivo General

Desarrollar una propuesta metodológica para la selección de los alimentos de la Canasta Básica de Alimentos de Costa Rica, desde una perspectiva nutricional que oriente el consumo de alimentos saludables.

Objetivos Específicos

Definir los criterios técnicos para la construcción de un algoritmo que permita la selección de los alimentos que conformen una canasta básica nutricional.

Establecer los factores de ponderación de los criterios técnicos para la construcción de la metodología.



5. Antecedentes

La Canasta Básica de Alimentos (CBA) es un instrumento de uso económico, elaborado y usado por más de 20 años en Centroamérica como referencia en el establecimiento de la línea de pobreza y la fijación del salario mínimo.(24)

A finales de los años setenta, el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) desarrolló una metodología para la definición de la CBA, la cual se aplicó en todos los países centroamericanos, posteriormente cada país fue forjando sus modificaciones. (24)

En 1992 se publicó un documento sobre la Metodología general aplicada en Centroamérica y posterior a ello cada país publicó los documentos referentes a la elaboración de la CBA, para 1994 Costa Rica publica el Informe Preliminar de la Actualización de la Estructura de la CBA del Costarricense.(24)

En el año 2006 el INCAP, en conjunto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), realizan una nueva revisión metodológica en los países de Centroamérica para la definición de la CBA con el propósito de definir los grupos nacionales responsables de la CBA en cada país y las etapas generales a seguir en este proceso enfocado en la medición de la pobreza.(24)

Es en el 2014 cuando la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) publica el documento “Metodología para la construcción de la canasta alimentaria desde la perspectiva del derecho humano a la alimentación según los casos de México y El Salvador”, dicha propuesta metodológica buscó apoyar la elaboración de canastas desde un enfoque normativo y de bienestar, basada en los requerimientos nutricionales, en la cultura alimentaria y en el consumo observado. Parte de la experiencia en la construcción de canastas para la determinación de los umbrales de satisfacción de las necesidades alimentarias utilizadas para la medición de la pobreza. Pero, a diferencia de la mayoría de ellas, construye los mínimos como mínimos de bienestar y tiene como parámetro normativo para cumplir adecuadamente con el Derecho Humano a la Alimentación.(25)

Este instrumento proporciona un sistema de canastas alimentarias individualizadas que consideran las diferencias en las necesidades alimentarias por edad, sexo y condición de actividad. (25) justificado en las siguientes dos problemáticas actuales de la CBA como medición de la línea de pobreza

1. El uso de un estrato de referencia para calcular la composición de la canasta tomando como patrón para la estructura los consumos observados en grupos de la población que se encuentran en condiciones pobreza, cuya alimentación es deficiente, dado que

incluye alimentos de alta densidad energética y baja calidad nutricional, es poco variada y refleja hábitos adaptativos a las condiciones de carencia.(25)

2. El uso de grandes promedios en la conformación de las canastas. Éstas están normalmente estructuradas para el hogar promedio y el consumo por persona que se calcula como el del individuo per cápita. Pero la composición de las familias, en la mayor parte de las sociedades, se ha vuelto muy compleja. Las familias promedio reflejan cada vez menos a las familias reales. Su estructura demográfica es muy variada en edades, número de integrantes y sexo.(25)

En el 2018 el INCAP desarrolla la metodología para elaborar la CBA con enfoque nutricional con el propósito de que se constituya en una herramienta de consejería o de orientación para promover una Dieta Saludable y Nutricionalmente Balanceada, dicha metodología se basa en la construida por CEPAL desde la perspectiva del derecho humano a la alimentación; cabe destacar que ambas metodologías se centran en las problemáticas expuestas y no en el último procedimiento de la conformación de la CBA que constituye la selección de alimentos.(24)

En el 2016 la OPS y la Organización Mundial de la Salud (OMS), divulga El Modelo de perfil de nutrientes basado en evidencia científica actualizada y directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre sal, azúcar y grasas, edulcorantes, así como la reglamentación de la publicidad, etiquetado frontal y políticas fiscales de alimentos y bebidas de alto contenido de energía y pobre valor nutricional.(11)

Actualmente la CBA de Costa Rica está compuesta por algunos productos que tienen efectos adversos para la salud, lo que impulsa un patrón alimentario que está asociado con la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial, cardiopatías, cáncer, entre otras. La contribución calórica de los principales alimentos incluidos dentro de la canasta básica corresponde al 33,6% de las calorías totales proveniente de harinas refinadas. La segunda fuente de calorías es el azúcar (15,8 %), seguido por la grasa vegetal que consiste principalmente de aceite (9,2%), margarina (2,6%) y manteca (2,7%). El 8,9% de las calorías provienen de las carnes rojas (res y cerdo 5,8%) y embutidos (3,07%). Mientras que los frijoles contribuyen solamente el 5,6% a las leguminosas, siendo el 58,3% de las calorías totales de la canasta básica provienen de harinas refinadas, azúcar y carnes rojas.(26)



6. Características generales

Pobreza

La pobreza es un fenómeno que tiene múltiples dimensiones, por ello su medición es muy compleja y pensar que puede ser medido con un solo indicador es algo imposible.

Como mencionan Céspedes y Jiménez (2006) la pobreza está asociada a la idea de carencias, que pueden ser de bienes materiales o inmateriales; sin embargo, no existe una definición universal de pobreza, más bien, existen diferentes conceptos de pobreza en función del momento histórico y de cada sociedad en particular. (27)

Debido a estas diversas visiones, se plantean posibles formas de interpretar la palabra pobreza: necesidad, estándar de vida, insuficiencia de recursos, carencia de seguridad básica, falta de titularidades, privación múltiple, exclusión, desigualdad, clase, dependencia y padecimiento inaceptable. Todas estas interpretaciones serían mutuamente excluyentes, aunque varias de ellas pueden ser aplicadas a la vez, y algunas pueden no ser aplicables en toda situación. (28)

En el caso de Costa Rica, según la Encuesta Nacional de Hogares 2018, elaborada por el INEC, existen 328 848 hogares en situación de pobreza, de los cuales 99 034 (30,1%) se encuentran en pobreza extrema. Estos grupos corresponden a los hogares que se ubican en los primeros dos deciles de ingreso de la población, los cuales tiene un ingreso promedio mensual per cápita de ₡61.660. (29)

Métodos de medición de la pobreza

Debido a la dificultad que supone establecer una definición del término de pobreza, su medición en Costa Rica ha implicado por parte del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) la aplicación de diversos métodos que pueden dividirse en 2 grandes grupos: métodos unidimensionales que como su nombre lo indica se basa en el análisis de una sola variable o aquellos que incorporan diversas variables o métodos multidimensionales. (30)

Métodos Unidimensionales

Son métodos denominados indirectos que se basan para su determinación en una variable de tipo económico como ingreso o gastos de los hogares. Dentro de éstos el más frecuente es el método del Ingreso o de Línea de Pobreza, el cual es utilizado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos desde el año 1987 para ofrecer el dato oficial de pobreza del país.

Este enfoque define un indicador que representa el monto mínimo per cápita requerido para que un hogar pueda satisfacer las necesidades básicas alimentarias y no alimentarias de sus miembros.(31)

Estas necesidades se encuentran incluidas en la Canasta Básica Total que contempla todas las necesidades de tipo alimentarias, vivienda, vestido, salud, educación, transporte, telecomunicaciones, entre otras, la cual es construida con base en la información de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos, y cuya composición y costo se determinan en forma separada para la zona urbana y la zona rural. (30)

La Canasta Básica Total está conformada, a su vez, por la Canasta Básica Alimentaria (CBA) la cual establece el costo de un “conjunto de alimentos seleccionados de acuerdo con su aporte calórico y su frecuencia de consumo, expresados en cantidades que permiten satisfacer mínimamente las necesidades de calorías de un individuo promedio de una población de referencia” (IPM, 2015) y la Canasta Básica No Alimentaria (CBNA), en la cual se elabora una estimación global según el peso relativo de la parte no alimentaria sobre el gasto de consumo total de los hogares de referencia.(32)

De acuerdo con las especificaciones definidas por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos la línea de pobreza requiere de los siguientes insumos:

- Costo de una Canasta Básica de Alimentos per cápita, de acuerdo con los datos obtenidos en la Encuesta de Gastos e Ingresos de los Hogares.
- Estimación del costo de las necesidades básicas no alimentarias (bienes y servicios), que se calcula como el inverso de la proporción del gasto en alimentos, de acuerdo con la información obtenida de la Encuesta de Ingresos y Gastos de los Hogares.
- Ingreso per cápita del hogar, que es estimado por la Encuesta de Hogares con base en los hogares que declararon su ingreso.

El valor de la línea de pobreza corresponde al valor de la CBA multiplicada por el inverso de la proporción del gasto alimentario de los hogares, cuyo procedimiento se aplica de manera independiente para la zona urbana y la zona rural.(33)

Con los datos obtenidos de los anteriores parámetros la línea de la pobreza permite clasificar la población en tres grandes grupos:

- 1) **Hogares con pobreza extrema:** son aquellos hogares con un ingreso per cápita igual o inferior al costo per cápita de la Canasta Básica Alimentaria o línea de extrema pobreza, para junio del 2018 se estimó en ₡49.999 para la zona urbana y ₡41.483 para la zona rural.

- 2) **Hogares en pobreza no extrema:** son aquellos hogares que tienen un ingreso per cápita igual o inferior a la línea de pobreza, pero superior al costo per cápita de la CBA o línea de extrema pobreza.
- 3) **Hogares no pobres:** son aquellos hogares con un ingreso per cápita que les permite cubrir sus necesidades básicas alimentarias y no alimentarias; esto es, su ingreso per cápita es superior al valor de la línea de pobreza.(30). De acuerdo a los datos de la ENAHO se estimó en ₡110.047 para la zona urbana y de ₡84.535 para la zona rural.(29)

Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH)

La Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) en Costa Rica tiene una periodicidad de 5 años y es realizada desde el año 1949 por el Instituto Nacional de Estadística y Censo, brinda información relacionada con la distribución de presupuesto de los residentes en el país por medio de la determinación de los ingresos y gastos de la población.(34)

La encuesta realizada en el año 2013 seleccionó un total de 7020 viviendas, y para el 2018, 9828 hogares por medio de un diseño probabilístico de áreas, estratificado y bietápico distribuidos en todo el territorio nacional.

La ENIGH consta de cuatro formularios con distintos objetivos:

1. Características sociodemográficas y socioeconómicas (ingresos y transferencias pagadas): en este apartado se recaba información relacionada con características y servicios de la vivienda, tenencia de bienes y servicios del hogar, características de los miembros, características de empleos e ingresos por las distintas fuentes en individuos mayores de 15 años y gastos en cuotas, otras transferencias pagadas y gastos en servicios financieros.

2. Hábitos de compra y de consumo y gastos diarios del hogar: para este apartado se realizó un registro de los gastos diarios en alimentos (hábitos de compra, consumo de los miembros del hogar), alimentos y bebidas recibidas gratuitamente del Estado o de alguna institución benéficas y otros bienes de uso relativamente frecuente durante una semana.

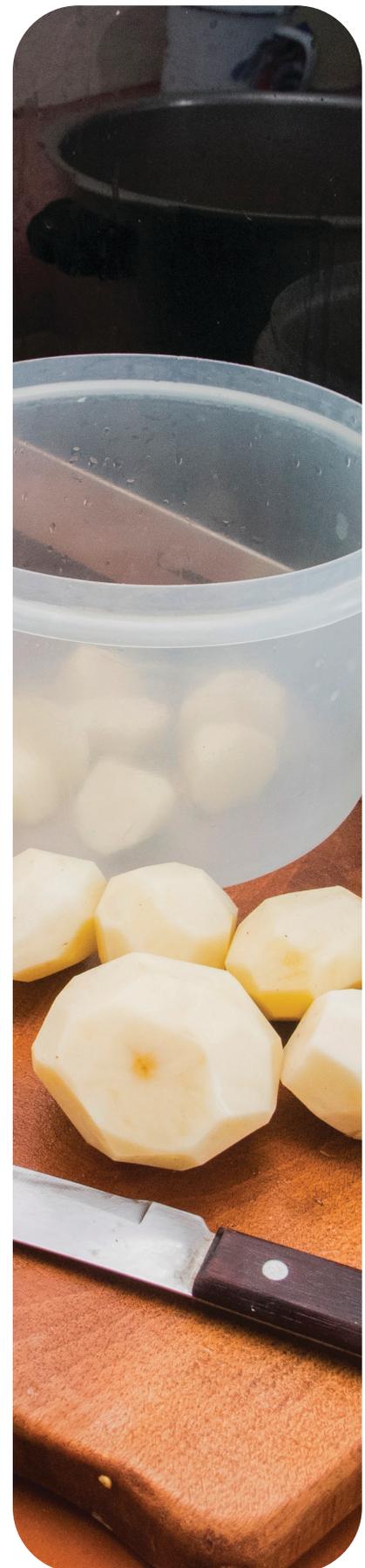
3. Gastos personales diarios y de otros períodos: con este formulario se pretendió obtener información relacionada con los gastos de los miembros de los hogares de 12 años o más de forma diaria y en varios períodos definidos como: gastos de servicios personales de

comunicación móvil post pago en el último mes, otros gastos personales del último mes, tres meses, seis meses y doce meses.

4. Gastos de otros períodos del hogar: incluye los siguientes registros de gastos en diversos períodos:

- **Gastos mensuales:** servicios generales de la vivienda, servicios de comunicación, servicio doméstico, tintorería y lavandería, servicios recreativos, culturales y suscripción a periódicos y revistas, servicios de cuidado, enseñanza formal primaria y secundaria, enseñanza formal universitaria y para universitaria, materiales escolares y de oficina, libros, materiales y artículos impresos o grabados, artículos y materiales para grabar o imprimir, bienes y servicios para el cuidado personal y productos medicinales y farmacéuticos.
- **Gastos trimestrales:** artículos de cocina, vajillas y utensilios para el hogar, ropa para niño, niña y bebé, ropa para mujer y hombre, telas, confección de ropa y calzado, accesorios de vestir, animales domésticos, plantas, servicios médicos y odontológicos privados, exámenes, tratamientos médicos y aparatos terapéuticos.
- **Gastos semestrales:** ropa de cama, mantelería y otros, juegos, juguetes y aficiones, equipo de recreación y esparcimiento, servicios de reparación y conservación del vehículo y otros, herramientas y equipo para el hogar, artefactos eléctricos pequeños para el hogar y cuidado personal, materiales y accesorios diversos para conservación y mantenimiento de la vivienda y cursos libres.
- **Gastos anuales:** artefactos grandes para el hogar, muebles y accesorios para el hogar, equipo audiovisual y de información, equipo fotográfico, cinematográfico e instrumentos musicales, vehículos, servicios profesionales, técnicos y otros, paquetes turísticos y servicios de alojamiento, transporte turístico y mudanza, seguros y permisos, impuestos, transacciones de capital y pérdida de activos. (34)

Los datos recabados y analizados de esta encuesta permiten disponer de los ponderadores del gasto de los bienes y servicios que conforman la canasta del Índice de Precios al Consumidor (IPC) y la generación de la Canasta Básica Alimentaria (CBA), que como ya se mencionó se utiliza en la medición de la pobreza.



Encuesta Nacional de Hogares (ENAH)

Las encuestas de hogares son realizadas por el INEC desde el año 1976 con el fin de recabar información relacionada que facilite la medición de ingresos, empleo, servicios y características de las viviendas y aspectos sociodemográficos de la población. Desde ese momento, hasta la actualidad, se han implementado cambios en las temáticas que originó desde el año 2010 la Encuesta Nacional de Hogares, la cual se realiza todos los años, con regencia al mes de julio y cuyo propósito es el de disponer de información a partir de la cual se determine “la situación de pobreza de los hogares y las personas, tanto en su definición unidimensional relativa a insuficiencia de ingresos, como en su definición multidimensional, relacionada a las privaciones que tienen los hogares en diferentes campos de su vida, la cual se calcula desde el año 2015.(29)

Para el año 2018, el INEC divulgó los más recientes resultados de esta encuesta, la cual utilizó una muestra de 13.440 viviendas en todo el país. Para la recolección de la información se aplican 3 cuestionarios:

1. Cuestionario Hogar: este estudia la estructura física de la vivienda, acceso a servicios básicos, el número de hogares dentro de ella y las personas que conforman cada hogar.

2. Cuestionario Individual: cuyo objetivo es medir el grado de participación de la población dentro de los procesos productivos del país y el flujo de ingresos percibidos como resultado de esa participación; para clasificar esta población en dos grupos: Población dentro de la fuerza de trabajo y Población fuera de la fuerza de trabajo.

3. Módulo de Gasto de Consumo de los Hogares: determina el gasto de consumo de los hogares con preguntas referidas al gasto según cinco periodos de referencia: semanal, mensual, trimestral, semestral y anual de un conjunto de 75 bienes y servicios, en los cuales cada grupo de artículos está asociado a un periodo en específico.(29)

De acuerdo con los datos reportados por el INEC en julio del 2018, en esta encuesta se observó una disminución del ingreso promedio por hogar del 1,6 % respecto al año 2017 y en relación con el ingreso per cápita, el ingreso (C\$369 534 mensuales) es semejante a la observada el año anterior. Esta diferencia entre el comportamiento del ingreso promedio total del hogar respecto al per cápita, está explicada por la disminución en el tamaño del hogar, que en promedio pasó de 3,24 miembros en el 2017 a 3,20 en el 2018. (29)

Al comparar los datos en cuanto a la zona de residencia la ENAHO 2018 muestra una diferencia en cuanto a los ingresos de los hogares en la zona urbana y rural de un 41,5%; sin embargo con respecto al año 2017, en ambas zonas disminuye el ingreso total del hogar, 1,6 % en la urbana y 1,3 % en la rural, ninguna de ellas se considera estadísticamente significativa.(29)

Canasta Básica Alimentaria (CBA)

La Canasta Básica Alimentaria es definida por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos “como un conjunto de alimentos expresados en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades de calorías de un hogar promedio”, cuyo costo es un “indicador que tiene como objetivo principal la medición de la pobreza mediante el Método de Línea de Pobreza o Método del Ingreso”. Su costo es actualizado mensualmente por el INEC utilizando la variación mensual de los precios según el Índice de precios del Consumidor.(35)

A pesar de esto, no representa “un mínimo alimentario a partir del patrón de consumo de un grupo de hogares de referencia y no una dieta suficiente en todos los nutrientes. Por lo tanto, la CBA no es una dieta ideal y, en consecuencia, no debe ser utilizada como instrumento para la educación alimentaria nutricional, ni para establecer necesidades alimentarias de un individuo o de una población en particular”.(24)

Debido a que la medición de la pobreza se realiza de forma diferenciada por zonas y a las inequidades nutricionales, en salud, de acceso geográfico y accesibilidad económica el cálculo de la CBA no es nacional, sino que se estima una canasta alimentaria para la zona rural y otra para la zona urbana. Sin embargo, “para efectos de disponer de un dato de referencia a nivel nacional principalmente para darle seguimiento al costo de la canasta, se calcula un valor nacional ponderando el costo de la CBA de cada zona por la importancia relativa de cada zona en cuanto a la distribución de la población”.(24)

La CBA está conformada por bienes y servicios de consumo general y se obtiene por medio de la aplicación de metodologías estructurada sugeridas por recomendaciones de organismos internacionales. Durante los últimos años se han presentado cambios demográficos, culturales y económicos que han modificado los ingresos familiares disponibles, el acceso a los productos y los hábitos alimenticios de los hogares costarricenses, lo que llevó a la construcción de una nueva canasta básica alimentaria para el año 2011; tomando en cuenta los datos recabados en la Encuesta de Ingresos y Gastos del año 2004.(36)

En comparación con la anterior canasta básica alimentaria del año 1995, se presentaron algunos cambios en relación con la cantidad de productos incluidos y el umbral calórico:



Tabla 1.
Comparación de características de la anterior CBA y nueva CBA

Parámetro	Zona Urbana		Zona Rural	
	Antigua CBA	Actual CBA	Antigua CBA	Actual CBA
Umbral calórico	2230	2184	2316	2258
Número de alimentos incluidos	44	52	37	44
Alimentos nuevos		16		11
Alimentos excluidos	8		6	
Alimentos en común	36	36	33	33
Actualización del valor CBA	Precios promedio mensuales del IPC	Variación de precios por subgrupo de alimentos del IPC	Precios promedio mensuales del IPC	Variación de precios por subgrupo de alimentos del IPC
Fuente de información	ENIG 1988	ENIG 2004	ENIG 1988	ENIG 2004

Fuente: Costo de la Canasta Básica Alimentaria, INEC enero 2011

A partir de la construcción de esta actual canasta básica alimentaria el INEC actualiza mensualmente, utilizando el costo del arranque de los productos según la ENIG 2004 a nivel de cada uno de los 17 subgrupos de alimento para posteriormente aplicar la variación de precios del IPC que corresponde. De esta manera se obtiene el costo total de la canasta tanto a nivel urbano como rural; cuya última actualización corresponde al mes de agosto del 2019. (36)

El procedimiento que se aplicó para determinar la composición de la nueva CBA, es la metodología recomendada por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, que consiste en:

- 1) Determinación del requerimiento energético del individuo promedio.
- 2) Definición del grupo de hogares de referencia
- 3) Transformación de las cantidades consumidas a nutrientes
- 4) Selección de alimentos
- 5) Conformación de la CBA: alimentos, aporte calórico, cantidades y valoración.

Para determinar las necesidades energéticas del individuo promedio se consideró la estructura de la población por sexo, edad, actividad física y peso. El requerimiento energético promedio per cápita diario para la zona urbana resultó ser 2.184 calorías y para la

zona rural 2.258 calorías. De acuerdo con la metodología empleada la CBA está referida a un grupo de hogares con consumo calórico por persona similar al requerimiento energético de un individuo promedio, quedando excluidos aquellos hogares con pautas de consumo extremas, por exceso o deficiencia. (24)

Luego se define la composición de la CBA, para lo cual se procede a pasar las cantidades reportadas de cada alimento a calorías, utilizando las Tablas de Composición de Alimentos construidas para tal fin. Para seleccionar los alimentos que van a componer la canasta se aplican los siguientes criterios:

- Alimentos que fueron reportados por el 10% o más de los hogares (universalidad)
- Alimentos que aportan el 0,5% o más de calorías con respecto al total de calorías de todos los alimentos consumidos.
- Alimentos que representan el 0,5% o más del gasto con respecto al gasto total en alimentos.(24)

Los datos obtenidos son determinados por separado para la zona urbana y la zona rural. (Anexo 1)



Tabla 2.
Costo per cápita mensual de la CBA por zona, agosto 2019

Grupo	Zona Urbana (colones)	Zona Rural (colones)
Lácteos	4 619	4 686
Carne de res	1 613	1 135
Carne de cerdo	2 981	1 812
Carne de pollo	4 800	2 823
Embutidos	4 509	4 542
Pescado	2 233	2 690
Leguminosas	2 076	1 288
Hortalizas	2 578	2 048
Frutas	1 610	1 658
Tubérculos y raíces	2 386	2 898
Pan y galletas	4 619	4 686
Cereales y otros	1 613	1 135
Azúcar	2 981	1 812
Huevo	4 800	2 823
Grasas	4 509	4 542
Otros alimentos	2 233	2 690
Bebidas no alcohólicas	2 076	1 288

Fuente: INEC, Unidad de índices de Precios, 2019

Métodos Multidimensionales

Los métodos multidimensionales como el de Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI) tiene como objetivo identificar cuales hogares son pobres en función de un conjunto de necesidades socialmente consideradas básicas, de manera que se clasifican como hogares pobres aquellos que no logran satisfacer los umbrales mínimos

determinados para cada necesidad; por consiguiente, se busca la identificación y caracterización de los hogares que no satisfacen aquellas necesidades humanas que dependen de condiciones económicas (30).

El método de NBI permite identificar en cual componente se están presentando los mayores cambios, con lo que se puede efectuar un análisis del efecto de las políticas públicas y es por tanto un antecedente fundamental de la medición multidimensional de la pobreza en el país, por lo que ha abierto el camino para que se introduzcan nuevos métodos que permitan un análisis aun más integral de la pobreza. (30)

Uno de estos nuevos métodos es el Índice de Pobreza Multidimensional que tiene como objetivo complementar los métodos de NBI y de LP para el cálculo de la incidencia de la pobreza; pero, además, busca ser una herramienta de rendición de cuentas para quienes se encargan de elaborar las políticas públicas, puesto que permite identificar cuáles son las privaciones que tienen un mayor peso en la pobreza del país y de esa forma implementar las acciones de una manera más eficiente. (30)

Índice de Pobreza Multidimensional (IPM)

El IPM es un índice basado en la metodología propuesta por Alkire Foster (2008), de la Universidad de Oxford, adaptada para Costa Rica en el año 2015 con el objetivo de en conjunto con los datos de línea de pobreza dar seguimiento a la situación de la pobreza en el país, a la vez que permita visualizar los efectos de la política social y sirva como un mecanismo de rendición de cuentas por parte de los ejecutores de la política social del país.(30)

En este se realiza un recuento de las privaciones que tienen los hogares y las personas en diferentes ámbitos de bienestar, los cuales se representan mediante dimensiones. Estas dimensiones son: Educación, Vivienda y uso de internet, Salud, Trabajo y Protección social. Cada dimensión está compuesta por indicadores que se emplean para describir y evaluar las condiciones de privación de las personas y los hogares. A partir de las privaciones que tengan los hogares en cada indicador es posible calcular la incidencia de pobreza, su intensidad y un índice global denominado Índice de Pobreza Multidimensional, que es el producto de estas dos medidas.(29)

Según los indicadores y cálculos realizados por el INEC, se obtiene que el (IPM) del país para el año 2018 es de 19,1%, el cual aumentó 0,3 puntos porcentuales con respecto al año anterior, lo que representa la cantidad de 298 630 hogares, 11 778 hogares más que el año 2017.(29)

Con los datos aportados por estos indicadores, se puede agrupar la población según del ingreso en los hogares en nuestro país, tomando en cuenta los siguientes parámetros:

- Según el ingreso en los hogares, se pueden dividir en quintiles, ordenándolos en forma ascendente los de menor ingreso en primer quintil y hasta el de mayor ingreso el último quintil, observándose una concentración mayor de ingresos en el quinto quintil (50,5%) en comparación del primer quintil, que representa el 4% del total de ingreso en los hogares. Por lo tanto el ingreso promedio por hogar es 12,6 veces mayor entre los hogares del quintil cinco respecto al promedio en los hogares del quintil uno.(29)
- Según el promedio de los miembros de cada hogar, en donde según los datos obtenidos por el INEC, el promedio de miembros es mayor en primer quintil (los de menor ingreso) con respecto al último quintil (los de mayor ingreso).

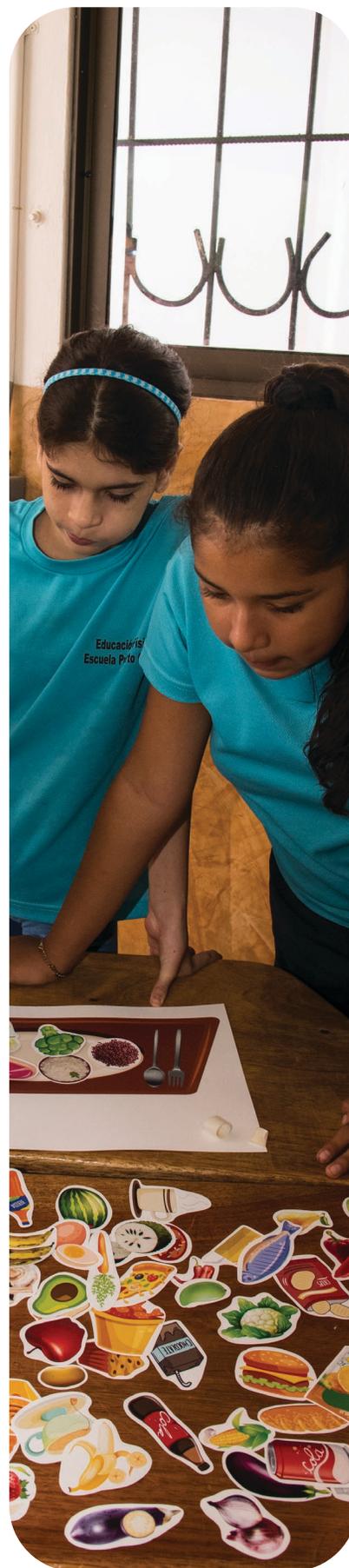
Coeficiente de Gini

Uno de los indicadores económicos más utilizados para medir la desigualdad de ingreso en los países es el Índice de Gini, el cual mide, hasta qué punto la distribución del ingreso en una población dentro de una economía, se distribuye equitativamente o no; toma valores de 0 a 1, entre más se acerque al valor de 1 mayor es la concentración del ingreso por tanto mayor la desigualdad en la población.(29)

Desde los años 80's se ha estado presentando desigualdad más marcada respecto a las diferentes situaciones económicas de los países en el mundo, causada entre otros factores a la falta de oportunidad para acceder a educación adecuada, servicios de salud de calidad, equidad de género, generación de fuentes de empleo, además de las políticas económicas de gobiernos ya sea impuestas por organismos internacionales o por propias decisiones.

El coeficiente de Gini en el año 2018 fue de (0,514) en Costa Rica, el cual ha mantenido una tendencia al alza desde el año 2010 con (0,510), alcanzando una máxima de (0,522) en los años 2013 y 2016, evidenciando el aumento en la desigualdad, en el transcurso de los años.(27)

El comportamiento del consumo alimentario depende de los hábitos y costumbres de las poblaciones y de diferentes factores importantes a la hora de asumir los gastos en las familias, entre ellas y quizás la más importante es el llamado poder adquisitivo de las personas, el cual es muy variado y va a obedecer a las oportunidades laborales, ayudas de programas sociales y también el buen manejo de los recursos obtenidos. Estos recursos son invertidos según las necesidades básicas para sobrevivir (según



sus creencias), obteniendo los alimentos no necesariamente con criterios de mayor beneficio nutritivos, sino por la preferencia en el consumo de alimentos por los estratos de menores ingresos que no deben ser tomados como parámetro para satisfacer las necesidades de nutrientes de un hogar promedio, porque la elección se basa principalmente en ese poder adquisitivo.

Según estimaciones del INEC, para el año 2018 se obtiene que la población de Costa Rica es de 5 003 402 habitantes, de los cuales 1 142 062 se encuentran en pobreza y de esos 360 783 están en pobreza extrema⁽³⁷⁾ lo que corresponde a ingresos de hogares inferiores al costo de la CBA.

Datos del INEC indican que la clasificación por línea de pobreza del año 2018 fue del 21,1%, y que la situación de pobreza medida por ingreso del hogar creció un punto porcentual respecto al año 2017 (20%) datos que son significativos en términos de números absolutos, representando 23 117 hogares más en condición de pobreza; diferencias que también se observan en zonas rurales con un 25,1% del total de la población rural en situación de pobreza en comparación con un 19,5% del total de la población en zona urbana. (29)

Los datos muestran que, en términos de medición de los ingresos en la población de Costa Rica, tanto el Índice de Gini (0,514) en el año 2018, como el del IPM (19,1%) indican que hay una mayor concentración de los ingresos en ciertos grupos poblacionales, creando mayor desigualdad, por tanto, un menor poder adquisitivo para poder adquirir los productos de la CBA.

Ley de Fortalecimiento de Finanzas Públicas

De acuerdo con lo establecido en la Ley 9635, Ley de Fortalecimiento de las Finanzas Públicas publicada en la Gaceta 225, del 4 de diciembre del 2018, se grava con un 1% de impuesto al valor agregado (IVA) la lista de alimentos incluidos en una “Canasta Básica Tributaria”, y con un 13% a los productos que no sean incluidos dentro de la misma.⁽³⁾

Canasta Básica Tributaria (CBT)

La CBT vigente, definida según las reglas del artículo 11 de la Ley de Fortalecimiento de Finanzas Públicas está formulada con base en criterios económicos e incluye aquellos bienes esenciales que son consumidos en mayor proporción por el veinte por ciento de la población de menores ingresos y se establece “mediante decreto ejecutivo emitido por el Ministerio de Hacienda y el Ministerio de Economía, Industria y Comercio (MEIC) y será revisada y actualizada cada vez que se publiquen los resultados de una nueva ENIGH. Esta canasta se definirá con base en el consumo efectivo de bienes y servicios de primera necesidad de los hogares que se encuentren en los dos primeros deciles de ingresos, de acuerdo

con los estudios efectuados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC)”(3)

En la CBT predomina el criterio único de selección de los alimentos de mayor consumo, basados en el esquema piramidal de Maslow, para definir las necesidades esenciales primarias (8) limitando aún más a la población con menos acceso a la obtención de algunos productos que son más saludables, nutritivos o inclusivos, por ejemplo, alimentos libres de componentes alergénicos que requieren muchas personas independientemente del estrato socioeconómico al que pertenezcan.

En el Decreto Ejecutivo N° 41615, Reglamento de la Canasta Básica Tributaria, publicada en la Gaceta N°54 del 18 de marzo del 2019, esta canasta está conformada por 189 productos, de los cuales 157 son alimentos que constituyen el mayor consumo en los hogares del menor quintil de ingreso con respecto al consumo total (8) lo que denota por parte del Estado un incentivo a los patrones de consumo alimentario poco saludables.

Derecho a la Alimentación y la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Derecho a la alimentación

A nivel internacional existe un documento que respalda el derecho básico a la alimentación, la Declaración Universal de Derechos Humanos adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948. “Consta de un preámbulo y 30 artículos, establece una amplia gama de derechos y libertades humanas básicas a las cuales todos los hombres y las mujeres, en todas partes del mundo, tienen derecho, sin distinción alguna.” (38)

Específicamente sobre el tema de derecho a la alimentación se refiere el Artículo 25; inciso 1.” Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación ...”(38)

Posteriormente en 1966 las ideologías de la guerra fría con la división entre el socialismo y el capitalismo generó que se plantearan pactos en este tema preocupando principalmente a los países socialistas.(7)

Como resultado se obtienen Pactos Internacionales, fue el 16 de diciembre de 1966, durante la Asamblea General de las Naciones Unidas que se adoptaron dos pactos en su resolución 2200 A (XXI): el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (PIDCP) y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC). Estos pactos son un refuerzo a la Declaración Universal

de los Derechos Humanos de 1948. El propósito de esta división convencional era hacer evidente que ambos cuerpos de derechos son igualmente importantes y que tienen el carácter de universales, interdependientes, inalienables, indivisibles y exigibles.(7)

Es así que el derecho a la alimentación tiene igual jerarquía que el derecho a la vida, a la libertad de movimiento o de expresión, a una vida libre de violencia, entre muchos otros derechos humanos incluidos en los instrumentos internacionales en la materia.

En el artículo 11 del Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) se establece:

1. Los Estados Parte en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia. Los Estados Parte tomarán medidas apropiadas para asegurar la efectividad de este derecho, reconociendo a este efecto la importancia esencial de la cooperación internacional fundada en el libre consentimiento.

2. Los Estados Parte en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para:

- a) Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales;
- b) Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades, teniendo en cuenta los problemas que se plantean tanto a los países que importan productos alimenticios como a los que los exportan.(7)

En 1988 se plantea el “Protocolo de San Salvador” adicional a la Convención Americana sobre derechos humanos en materia de derechos económicos, sociales y culturales, por lo que se reafirma el propósito de consolidar en este Continente, dentro del cuadro de las instituciones democráticas, un régimen de libertad personal y de justicia social, fundado en el respeto de los derechos humanos esenciales del hombre.(39)

En este documento se reconoce que los derechos esenciales del hombre no nacen del hecho de ser nacional de determinado Estado, sino que tienen como fundamento los atributos de la persona humana, razón por la cual justifican una protección internacional,

de naturaleza convencional coadyuvante o complementaria de la que ofrece el derecho interno de los Estados Americanos. (39)



Considerando la estrecha relación que existe entre la vigencia de los derechos económicos, sociales y culturales y la de los derechos civiles y políticos, por cuanto las diferentes categorías de derechos constituyen un todo indisoluble que encuentra su base en el reconocimiento de la dignidad de la persona humana, por lo cual exigen una tutela y promoción permanente con el objeto de lograr su vigencia plena, sin que jamás pueda justificarse la violación de unos en aras de la realización de otros.(39)

Con respecto al Protocolo San Salvador en cuanto al Derecho a la Alimentación el Artículo 12 indica que:

1. Toda persona tiene derecho a una nutrición adecuada que le asegure la posibilidad de gozar del más alto nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual.

2. Con el objeto de hacer efectivo este derecho y a erradicar la desnutrición, los Estados parte se comprometen a perfeccionar los métodos de producción, aprovisionamiento y distribución de alimentos, para lo cual se comprometen a promover una mayor cooperación internacional en apoyo de las políticas nacionales sobre la materia. (39)

Según la Organización de Naciones Unidas en cuestiones sustantivas que se plantean en la aplicación del pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales mediante la Observación general N° 14 (2000), se establece “El derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud”. Según se anota en el Artículo 11 y 12: El Comité interpreta el derecho a la salud como un derecho inclusivo que no sólo abarca la atención de salud oportuna y apropiada, sino también los principales factores determinantes de la salud, como el acceso al agua limpia potable y a condiciones sanitarias adecuadas, el suministro adecuado de alimentos sanos, una nutrición adecuada, entre otras. (40)

En setiembre del 2004 se genera un documento estratégico denominado Alianza Internacional contra el Hambre, uniendo fuerzas por representantes de diferentes instituciones y organizaciones participantes en el grupo de trabajo especial con capacidad técnica del tema para terminar con el hambre en el mundo.

Existen los medios para erradicar el hambre, pero la malnutrición sigue privando a cientos de millones de seres humanos de la oportunidad de llevar una vida plena y digna. Se trata de algo moralmente inaceptable, que además constituye una violación de los derechos humanos. El hambre también frena el crecimiento económico en países que se esfuerzan por acabar con la pobreza y contribuye al conflicto y a la inestabilidad mundial.(40)

El éxito en la lucha contra el hambre contribuirá directamente a la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), en relación con la reducción de la pobreza, la educación, la salud, las cuestiones de género y el medio ambiente. Es en interés de todos acabar rápidamente con el hambre en el mundo y todos pueden desempeñar un papel en esa labor. Se necesita una AICH para generar la necesaria combinación de voluntad política y medidas prácticas que hacen falta para lograr una rápida reducción de la incidencia del hambre en todas sus manifestaciones. Una Alianza Internacional puede aportar valor e impulso al trabajo de muchas instituciones que están firmemente comprometidas con la tarea de reducir el hambre pero que, a menudo, no cuentan en su trabajo con los beneficios que aporta la existencia de vínculos entre ellas. Puede brindar un marco esencial para la participación colectiva y en condiciones de igualdad de todos los actores principales, tanto de la sociedad civil en todas sus dimensiones como del sector público, nacional e internacional.(40)

Derecho humano a la alimentación en Costa Rica: enfoques epistemológicos y desafíos

La necesidad de establecer un marco legal a nivel nacional en el tema de Derecho Humano a la Alimentación propició que la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica de forma visionaria tuviera iniciativa organizando en el año 2012 el Primer Congreso de Seguridad Alimentaria Nutricional, la misma con el objetivo de reflexionar acerca del tema con énfasis en enfoques epistemológicos y desafíos para Costa Rica, en su momento tomando como base un proyecto presentado sobre la situación del derecho humano a la alimentación en Costa Rica. Se dispusieron datos sobre el marco político y legal. (41)

Respecto al cumplimiento del derecho a la alimentación, existen ambigüedades y vacíos, no evidenciándose con claridad a quién o quiénes le corresponde velar por este derecho, mismo que no está citado de manera explícita en la Constitución Política.(41)

La Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica establece temas de interés según el momento para realizar análisis y plantear propuestas enfocadas a las necesidades detectadas.

En Costa Rica a la fecha no se ha logrado que políticamente sea respaldado alguno de los proyectos presentados a pesar de haberse realizado trabajos conjuntos, con equipos técnicos especializados interinstitucionales bajo un contexto ajustado a las necesidades de nuestro país, planteados desde un abordaje integral y así disminuir los problemas alimentarios y nutricionales existentes con el enfoque de derecho humano, sin embargo; la vulnerabilidad y la incertidumbre social en ese tema continúa y se extiende conforme crece la cantidad de familias que viven en pobreza y pobreza extrema.

Seguridad Alimentaria y Nutricional

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la Seguridad Alimentaria a “nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”.(42)

Asimismo, el Instituto Nutricional de Centro América y Panamá (INCAP) y basado en las Cumbres Presidenciales de Centro América (SICA, 2002), la Seguridad Alimentaria y Nutricional “es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”. (43)

De acuerdo con la FAO, existen cuatro dimensiones centrales para el análisis de la seguridad alimentaria:

- **Disponibilidad:** entendida como la existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones (incluida la ayuda alimentaria).
- **Acceso:** En cuanto a la posibilidad de las personas de acceder a los recursos adecuados (recursos a los que se tiene derecho) para adquirir alimentos apropiados y tener una alimentación nutritiva. Estos derechos se definen como el conjunto de todos los grupos de productos sobre los cuales una persona puede tener dominio en virtud de acuerdos jurídicos, políticos, económicos y sociales de la comunidad en que vive.
- **Utilización biológica de los alimentos:** A través de una alimentación adecuada a las necesidades de cada persona (selección y combinación, grado y tipo de cocción de los alimentos, según edad, sexo, consumo de energía y condición de salud) y las condiciones de higiene (por producción, conservación, transporte y manipulación). El grado de utilización biológica es diferente entre las personas, lo que lleva a que la cantidad de los distintos alimentos a consumir para satisfacer las necesidades fisiológicas sea igualmente variable. No obstante, para controlar la presencia de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) y así maximizar la utilización individual se requiere potenciar la calidad nutritiva y la inocuidad de los alimentos, en lo cual el control de insumos y la higiene en la producción y procesamiento, junto al acceso a agua potable, saneamiento y atención médica, son factores centrales.

- El consumo de alimentos, principalmente influido por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y nutrición, donde la educación y cultura juegan un papel importante. (43)

Un concepto complementario que es particularmente central como elemento de seguridad alimentaria y nutricional es el de soberanía alimentaria. Éste hace énfasis en la producción, distribución y consumo de alimentos que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas. Este concepto surge en 1996 desde las organizaciones de la sociedad civil con el fin de “abordar el problema del hambre desde el desarrollo del medio rural, la integridad medio ambiental y los medios de vida sostenible”(44)

Además de garantizar la Seguridad Alimentaria es necesario que los alimentos disponibles estén en concordancia con los requerimientos nutricionales de los diferentes grupos etarios. De esta manera se concibe una dieta balanceada capaz de satisfacer las demandas de cada organismo.(45)

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), menciona que; el concepto de seguridad alimentaria compite con otras necesidades y aspiraciones básicas de una familia y que la consecución de la alimentación por tanto resulta solo viable cuando existan suficientes recursos para ser gastados simultáneamente en la alimentación y otras necesidades básicas. La seguridad alimentaria familiar, consecuentemente, implica no solo la disponibilidad física de alimentos sino el acceso a recursos económicos para obtener los alimentos en condiciones de variaciones estacionales y a largo plazo. También integrado en el concepto de seguridad alimentaria familiar está el hecho de que debe ser sostenible lo cual abarca la necesidad de un elemento amortiguador contra las escaseces anuales temporales y para el logro de una seguridad de disponibilidad a largo plazo.(46)

El término Seguridad Alimentaria, que debe ser analizada desde un entorno socioeconómico y político, puede comportarse de diferentes formas en dependencia del nivel de organización humana. A escala regional o nacional la Seguridad Alimentaria tiende a equipararse con la suficiencia nacional de alimentos para cubrir las necesidades de la población, por lo que presume igual acceso para todas las regiones o clases sociales; a escala familiar se refiere a la capacidad de las familias para obtener los alimentos suficientes para cubrir sus necesidades nutricionales donde el suministro de los alimentos se inflencia por los precios, capacidad de almacenamiento, influencias ambientales, etc. y en el ámbito individual la Seguridad Alimentaria implica la ingesta y absorción de nutrientes adecuados que cubran las necesidades para la salud, el crecimiento y el desarrollo.(47)



El utilizar el núcleo familiar como la principal unidad analítica da la posibilidad de vincular directamente la disponibilidad y acceso de alimentos, en el sitio donde se consumen los alimentos, a otros procesos y factores que relacionan el acceso con la distribución intrafamiliar y la ingestión dietética individual. Además, permiten establecer vínculos con elementos determinantes relacionados con la salud de manera que la ingestión alimentaria se traduzca en niveles nutricionales en última instancia.(47)

Las características de la composición etaria y actividades de la población determinan de manera importante los requerimientos nutricionales y su grado de consumo energético. Los cambios económicos, poblacionales y epidemiológicos vividos en las últimas décadas en América Latina, convierten a las transiciones en elementos centrales para el análisis de la situación de los países y el diseño de políticas alimentarias y nutricionales de largo plazo. Congruente con lo indicado existen claras diferencias en el perfil epidemiológico de los países a medida que avanzan hacia una transición plena. Una variable clave de la situación epidemiológica y nutricional regional es el brusco cambio en los estilos de vida asociado a un creciente nivel de urbanización, especialmente en lo que se refiere a dieta, actividad física, consumo de tabaco, alcohol y drogas, estrés y problemas de salud mental.(43)

Política Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional

En el Marco del Plan de Salud de Centroamérica y República Dominicana 2010-2015, aprobado por el Consejo de Ministros de Salud del Sistema de Integración Centroamericana, se establece como un desafío la necesidad de contar con una Política Nacional sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional en los países de la Región.(48)

Las estrategias de Seguridad Alimentaria Nutricional están incorporadas en los objetivos y estrategias del Plan Nacional de Salud 2010-2021 y en la Política de Estado, para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense 2010-2021. Esta Política incorpora temas de gran interés en Seguridad Alimentaria y Nutricional, como son la lucha contra la desnutrición infantil, la deficiencia de micronutrientes, la malnutrición, la conformación de Consejos de Seguridad Alimentaria y Nutricional entre otros, que facilitan la definición de planes y programas nacionales.(48)

El Plan Nacional de Salud para Costa Rica 2010-2021, establece en sus objetivos específicos:

- 1) Promover la seguridad alimentaria y nutricional mediante sistemas de producción, comercialización y consumo de alimentos propiciadores de la salud, bajo criterios de inocuidad y sostenibilidad socioambiental.

- 2) Mejorar el estado nutricional de la población en general, con énfasis en grupos en condición de pobreza, vulnerabilidad y exclusión.
- 3) Promover una infraestructura física para la producción, conservación, distribución, preparación y consumo de alimentos con el fin de garantizar una seguridad alimentaria y nutricional como derecho de la población.(48)

Este marco político, estratégico y jurídico, se encuentra alineado e integra los cuatro componentes contemplados en las definiciones internacionales de Seguridad Alimentaria Nutricional de: acceso, disponibilidad, utilización biológica y consumo.(48)

La política de SAN demanda la atención de un conjunto de aspectos en las cuales se encuentra las siguientes:

- 1) Promover la articulación interinstitucional de los actores estratégicos para la implementación de la política de SAN mediante la coordinación de objetivos y acciones.
- 2) Promover la atención de los grupos vulnerables y la alimentación como fundamento de valores de solidaridad y de derechos humanos.
- 3) Proteger y establecer condiciones para realizar el derecho humano a la alimentación a toda la población con especial atención a los grupos vulnerables.
- 4) Establecer las regulaciones para garantizar la SAN y la aplicación de la normativa y la legislación para la seguridad de la alimentación.
- 5) Universalizar los programas que contribuyen a la seguridad alimentaria de la población.
- 6) Dar continuidad a la promoción de la aplicación de los sistemas que controlan el estado nutricional de la población costarricense.
- 7) Fortalecer las capacidades institucionales, la tecnología y la gestión.
- 8) Promover la participación de la ciudadanía en la definición y la implementación de la política de SAN.

Para el país contar con una Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional es un paso importante hacia el logro de la buena nutrición y salud de la población costarricense.(48)

7. Propuesta Metodológica

Es una propuesta exploratoria con una fase analítica, que se desarrolla con base en los datos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de Hogares de Costa Rica y el Manual de códigos de bienes y servicios del año 2018, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC).

La población de estudio corresponde a los 920 códigos de alimentos y bebidas tamizados en la encuesta.

Para el análisis de los códigos de alimentos seleccionados se definieron dos ámbitos con diferentes niveles de medición para cada variable independiente que lo conforma.

Ámbito Nutricional:

El ámbito nutricional considera las siguientes variables independientes:

I. Grupos de Alimentos: responden a la necesidad de clasificar los alimentos por su similitud en composición nutricional, basado en distintas guías alimentarias a nivel mundial que generan las pautas de recomendaciones nutricionales de los alimentos para la población.

Nivel de medición de la variable: Se considera el peso o puntaje por grupo de alimento, adjudicándose un menor peso a los alimentos más saludables y mayor peso a los alimentos considerados menos saludables, dado que se asocian como factor de riesgo en eventos de índole nutricional



Grupo de alimento	Puntaje por variable
Cereales	1
Leguminosas	0
Carnes	2
Huevos	2
Verduras Harinosas	0
Frutas, Vegetales y Hortalizas	0
Lácteos y derivados	2
Aceites y grasas	3
Azúcares dulces y golosinas	4
Sal, salsas y condimentos	4
Bebidas no alcohólicas	4

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud.

II. Subgrupo de alimentos: refiere a la clasificación según su composición nutricional con respecto al grupo general de alimentos, cuya utilidad es clasificar grandes grupos de alimentos según las funciones que cumplen los nutrientes con mayor proporción contenidos en cada subgrupo, por ejemplo:

- Cereales subclasificados en arroz, panes, galletas y reposterías, pastas y cereales de desayuno.
- Carnes subdivididas en Res, cerdo, pollo, pescado y mariscos, embutidos y vísceras.
- Frutas en musáceas, frutos rojos, cítricos, frutos secos y semillas.
- Vegetales en Hojas verdes, verduras harinosas y tubérculos, vegetales en conserva.
- Lácteos y derivados subclasificada en leche, quesos y yogurt.
- Azúcares, dulces y golosinas subclasificado en azúcares, edulcorantes, postres y dulces o golosinas.

Los subgrupos de alimentos son esenciales para determinar la muestra de alimentos seleccionados la cual se define como una muestra de tipo no probabilística, prudencial y por cuotas, que considera el criterio de expertos para su definición y garantiza la representatividad de cada grupo de alimentos.

Para la selección de la muestra:

- 1) Dentro de cada subgrupo se escogieron los alimentos con menor precio por gramo, con un rango entre 25% al 40% superior al precio base.
- 2) Se escogieron los alimentos mayormente adquiridos por los hogares con base a la encuesta (de 4-6 alimentos por cada subgrupo)

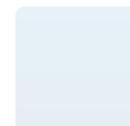
Para este apartado se generaron 28 clasificaciones de subgrupos tomando en cuenta los criterios anteriores, no obstante, para los vegetales y frutas se bajaron los criterios para que quedaran mejor representados. La muestra total final de alimentos seleccionados fue de 172 alimentos del total de alimentos presentes en la ENIGH y el Manual de códigos de la encuesta.

Subgrupos de Alimentos

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1) Panes, tortillas y repostería | 17) Frutos secos y semillas |
| 2) Galletas | 18) Leguminosas |
| 3) Cereales | 19) Vegetales |
| 4) Arroz, harinas y pastas | 20) Hojas verdes |
| 5) Leches | 21) Verduras harinosas
y Tubérculos |
| 6) Derivados lácteos | 22) Vegetales en conserva |
| 7) Quesos y huevos | 23) Aceites y grasas |
| 8) Carnes de res | 24) Azúcar, dulces y golosinas |
| 9) Carnes de cerdo | 25) Condimentos, sales y
sopas deshidratadas |
| 10) Carnes de aves | 26) Aderezos y salsas |
| 11) Embutidos | 27) Bebidas |
| 12) Pescados y mariscos | 28) Bebidas preparadas |
| 13) Frutas | |
| 14) Musáceas | |
| 15) Frutos rojos | |
| 16) Cítricos | |

III. Alimentos tradicionales de la cocina costarricense:

Alimentos obtenidos de recetas tradicionales costarricenses planteadas por el Instituto Costarricense de Turismo (ICT) en alianza con el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura (MC) y el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) cuyo objetivo es recuperar la cocina tradicional costarricense.



Nivel de medición de la variable: si el alimento es incluido en las recetas de la cocina tradicional costarricense en una o varias provincias de Costa Rica su puntuación es 0, de lo contrario la puntuación es 1.

IV. Clasificación de los alimentos según nivel de procesamiento.

Se definen los niveles de procesamiento según los elementos teóricos de evidencia científica y múltiples publicaciones (49).

Nivel de medición de la variable:

1. Alimentos naturales o mínimamente procesados: Alimentos de origen o animal, poco después de la cosecha, recolección, matanza, etc. No le agregan sustancias y pueden requerir sustracción de ciertas partes que no afectan de manera significativa. Procesos como limpieza o lavado; aireado, descáscarado, pelado, molienda, rallado, exprimido, descamado; pelado, deshuesado, porcionado, escalamiento, fileteado; secado, descremado, reducción de grasa; pasteurización, esterilización; liofinización, refrigeración, congelación; sellado, embotellado; empacado simple, al vacío o gas, malteado y fermentación.

2. Ingredientes culinarios procesados: Productos alimenticios extraídos y purificados por la industria. Procesos específicos incluyen prensado, molienda, pulverización, y uso de estabilizantes o agentes de purificación y de otros aditivos.

3. Productos procesados: Alimentos fabricados por la adición de sustancias como aceite, azúcar o sal, para que sean duraderos y palatables. Derivados de alimentos y reconocibles como versiones de los alimentos originales. Generalmente se consumen como parte de las comidas o platos, o se pueden utilizar, junto con los productos ultra-procesados, para reemplazar comidas. Procesos incluyen enlatado y embotellado utilizando aceites, azúcares, jarabes o sal, y métodos de conservación, como salado, ahumado y curado.

4. Productos ultraprocesados: Formulados de sustancias derivadas de los alimentos. Normalmente contienen poco o nada de los alimentos enteros. De larga duración, cómodos, accesibles y altamente palatables. Por lo general, no son reconocibles como versiones de los alimentos originales, aunque pueden imitarlos en apariencia, forma y cualidades sensoriales. Muchos de los ingredientes no están disponibles en los puntos de venta, y están compuestos principalmente de aceites, grasas, harinas, almidones y azúcar. Numéricamente la mayoría de los ingredientes son conservantes; estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, edulcorantes, potenciadores sensoriales, colorantes y saborizantes; coadyuvantes de elaboración y otros aditivos. Pueden 'fortalecerse' con micronutrientes. La mayoría están diseñados para ser consumido por sí mismos o en combinación como aperitivos. Desplazan platos recién preparados. Los

procesos incluyen hidrogenación, hidrólisis; extrusión, moldeado, remodelación; pre-procesamiento por fritura y horneado.

Nivel de medición de la variable:

Se considera el peso por nivel de procesamiento de cada alimento o bebida, adjudicándose un menor peso a los alimentos naturales o mínimamente procesados y con mayor peso a los alimentos procesados y ultraprocesados dado que son predisponentes para eventos de índole nutricional.

Nivel de procesamiento	Puntaje por variable
Alimentos naturales o mínimamente procesados	0
Ingredientes culinarios procesados	1
Productos procesados	3
Productos ultraprocesados	4

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud.

V. Clasificación de sodio

Se definen las categorías según Revisión bibliográfica de publicaciones que han definido los elementos teóricos para clasificar el sodio según Flavio y Monteiro (50), bajo la modificación planteada para Costa Rica donde se separa la sal y los condimentos a base de sal en dos grupos, dado que en Costa Rica el consumo de Sal común es muy elevado basado en el Programa de Sal Sodio CR de INCIENSA coordinado por Adriana Blanco. (51)

Se valora: Alto como 100gr sodio en 100 gramos e Ideal 5g/día de Sal común o 2g de Na.

Nivel de medición de la variable:

- **Natura y alimentos sin sodio agregado:** No se ha agregado sal adicional durante el procesamiento de los alimentos (el alimento en sí aún podría contener sodio natural por su composición)
- **Sal común o de consumo doméstico:** La principal fuente de sodio es la sal o cloruro de sodio, utilizada para cocinar y sazónar los alimentos.
- **Condimentos con sodio agregado:** son preparados de saborizantes para dar un valor agregado a los platillos, estimulan el apetito, al intensificar el sabor y aroma de los alimentos, provocando un aumento en las secreciones digestivas para lo que se añaden componentes sódicos o sal.

- **Alimentos procesados con sodio agregado:** La mayor parte de sodio que contienen los alimentos industrializados se ha agregado durante su procesamiento o conservación. Es el tratamiento industrial de los alimentos y se emplean además otros compuestos sódicos, como el fosfato disódico en los cereales instantáneos, el glutamato monosódico para mejorar el sabor de una gran cantidad de alimentos procesados, el benzoato de sodio como preservante en jaleas, salsas y aderezos, y el propionato de sodio para blanquear ciertos frutos antes de ser tratados con colorantes.

Clasificación de Sodio	Puntaje por variable
Natura y alimentos sin sodio agregado:	0
Sal común o de consumo doméstico:	1
Condimentos con sodio agregado	3
Alimentos procesados con sodio agregado	4

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

VI. Clasificación de grasas

Esta variable está compuesta por la calidad de las grasas (indicador de que los ácidos grasos saturados están por encima de los ácidos grasos monoinsaturados y los ácidos grasos poliinsaturados), ácidos grasos saturados y colesterol.

Las grasas alimentarias están compuestas por ácidos grasos presentes en las moléculas de lípidos de los tejidos vegetales y animales. Este nutriente ayuda a proteger los nervios y proporcionar energía, sin embargo, una dieta alta en grasa contribuye con la obesidad, enfermedades cardíacas, dislipidemias entre otras.

Nivel de medición de la variable:

Grasas Saturadas (AGS): son grasas formadas por ácidos grasos de cadena larga (más de 8 átomos de carbono), como los ácidos láurico, mirístico y palmítico y están correlacionadas con la elevación de los niveles plasmáticos de colesterol asociado a las lipoproteínas LDL.

Ácidos grasos saturados: Se determinan los parámetros exento alto, medio y bajo según el contenido de grasa de los alimentos de la Tabla de Composición de Alimentos (TCA) de la encuesta, basado en la definición de alto contenido de grasas saturadas según OPS cuyo contenido de grasas saturadas mayor o igual a 3g/100g se define como riesgo para la salud.

Contenido de Grasas Saturadas	Puntaje por variable
Bajo: 0-1,99g /100 g	0
Alto: 2-81 g/ 100 g	1

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Colesterol (CHOL): El colesterol (3-hidroxi-5,6 colesteno) es una molécula anclada a las membranas de cada célula y es indispensable para la vida, nuestro organismo sintetiza su propio colesterol y otra parte es obtenido de la dieta. El colesterol, sirve como precursor de todas las hormonas esteroideas, ácidos biliares, y de la vitamina D.

La ingesta excesiva de colesterol y las mutaciones genéticas en el LDL promueven el incremento de colesterol sérico por encima de los niveles recomendables, lo que favorece la génesis de la aterosclerosis, la cual, es el principal factor riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Se determinan los parámetros exento alto, medio y bajo según el contenido de CHOL de los alimentos de la TCA de la encuesta basado en la definición de alto exceso según OPS que define como alto 3g/100g y exceso mayor a 300g/100gr como riesgo para la salud

Contenido de colesterol	Puntaje por variable
Exento 0-4,99 g CHOL/100 g	0
Bajo: 5-100g/100 g	1
Alto: 101 a 411mg/100 g	2

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Grasas insaturadas: son grasas formadas por ácidos grasos insaturados carboxílicos de cadena larga como el oleico o el palmitoleico, con uno o varios dobles enlaces entre sus átomos de carbón y se subdividen en:

Grasas monoinsaturadas (AGM): reducen los niveles plasmáticos de colesterol asociado a las lipoproteínas LDL3 (las que tienen efectos aterogénicos). Elevan los niveles de lipoproteínas HDL (llamadas comúnmente colesterol “bueno”).

Grasas poliinsaturadas (AGP): formadas por ácidos grasos de las series omega 3, omega 6, tienen efectos sobre los niveles de colesterol plasmático dependen de la serie a la que pertenezcan los ácidos grasos constituyentes. Las grasas ricas en ácidos grasos de la serie omega 6 reducen los niveles de las lipoproteínas LDL





y HDL, incluso más que las grasas ricas en ácidos grasos monoinsaturados, las grasas ricas en ácidos grasos de la serie omega 3 (ácido docosahexaenoico y ácido eicosapentaenoico) tienen un efecto más reducido, si bien disminuyen los niveles de triacilglicéridos plasmáticos.

Calidad de las grasas: Valora la cantidad de grasas insaturadas versus las grasas saturadas según FAO y EFSA 2009, se añade la variable de mayor riesgo para la salud valorando que el contenido de Ácidos grasos saturados es mayor a las grasas insaturadas del alimento.

Calidad de las grasas	Puntaje por variable
Exento 0- 0,99 g AGM o AGP/100 gr	0
Si el contenido de AGP dividido entre el contenido de AGS es mayor o igual a 0,5 y la suma de AGP+AGM divididas entre los AGS es mayor o igual a 2	0
Si el contenido de ACS supera el contenido total de grasas insaturadas (AGM gr +AGP gr) < AGS GR	1

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

VII. Composición nutricional del alimento

Describe el nivel de uno o varios nutrientes contenidos en un alimento, el contenido de nutrientes se define a partir de las tablas de composición de alimentos en 100gramos utilizadas para determinar el valor nutritivo de cada alimento contenido en la ENIGH.

Energía: cantidad de energía que aportan los alimentos en kilocalorías. Las calorías son la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua pura un grado centígrado a una presión de una atmósfera. La energía es necesaria para poder llevar a cabo funciones de todos los sistemas, realizar actividad física y procesos biosintéticos relacionados con el crecimiento, la reproducción y reparación de tejidos y para mantener la temperatura corporal. El valor energético o calórico de un alimento es la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono y agua.

Nivel de medición de la variable:

Se determinan los parámetros exento alto, medio y bajo según el contenido de proteínas de los alimentos de la TCA de la encuesta, contemplando que OPS define los alimentos hipercalóricos aquellos mayores o iguales a 275 kcal/100gr lo cual se asocia a alimentos menos saludables.

Contenido de energía	Puntaje por variable
Bajo: 0-75 kcal/ 100 g	0
Medio: 76 - 150 Kcal/100 g	1
Alto: 151 -274 kcal / 100 g	2
Exceso: Mayor o igual a 275Kcal/100 g	3

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Fibra

Es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el intestino grueso. Las fibras dietéticas promueven efectos beneficiosos fisiológicos como el laxante, y/o atenúa los niveles de colesterol en sangre y/o atenúa la glucosa en sangre.

Las fibras solubles en contacto con el agua forman un retículo donde queda atrapada, originándose soluciones de gran viscosidad. Los efectos derivados de la viscosidad de la fibra son los responsables de sus acciones sobre el metabolismo lipídico, hidrocarbonado y en parte su potencial anticarcinogénico.

Las fibras insolubles o poco solubles son capaces de retener el agua en su matriz estructural formando mezclas de baja viscosidad; esto produce un aumento de la masa fecal que acelera el tránsito intestinal.

Nivel de medición de la variable:

Se determinan los parámetros exento alto, medio y bajo según el contenido de fibra de los alimentos de la TCA de la encuesta basado en la recomendación dietética diaria como el parámetro ideal 25-30g /día y el riesgo en exceso de 50g/día.

Contenido de fibra	Puntaje por variable
Alto: 10-31 g fibra/100 g	0
Bajo: 2-9,99 g fibra/100 g	1
Exento: 0-1,99 g fibra/100 g	2

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Proteína (CHON)

Las proteínas son moléculas que se encuentran en todas las células vivas. Una proteína se compone de una o más cadenas largas de aminoácidos, cuya secuencia corresponde a la secuencia de ADN del gen que la codifica. Las proteínas desempeñan gran variedad de funciones en la célula, incluidas estructurales (citoesqueleto), mecánicas (músculo), bioquímicas (enzimas), y de señalización celular (hormonas).

Existen 20 tipos de aminoácidos diferentes de los cuales 9 se denominan aminoácidos esenciales. El organismo humano no tiene capacidad de sintetizarlos y por tanto deben ser aportados a través de la dieta. La principal diferencia entre las proteínas de origen animal y las proteínas de origen vegetal es su valor biológico (la cantidad de aminoácidos esenciales que contiene) siendo de mayor calidad las que provienen de los alimentos de origen animal. Sin embargo, las proteínas vegetales bien combinadas pueden dar lugar a proteínas de mayor calidad equiparables a la proteína animal.

Nivel de medición de la variable:

Basado en la recomendación dietética del 10 - 15% del valor energético total en proteínas, refiriéndose al valor promedio recomendado de ingesta calórica al día para un individuo promedio (2000 Kcal) se obtiene un total ideal en gramos de 82,5gr proteína al día al 15%. Se determina los parámetros de alto, medio, exento y según el contenido de proteínas de los alimentos de la TCA de la encuesta.

Contenido de proteína	Puntaje por variable
Alto: Mayor o igual a 10g CHON/ 100 g	0
Medio: 2-9,99 g CHON/ 100 g	1
Exento 0-1,99 g CHON/ 100 g	2

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Calcio (Ca)

El calcio es un mineral esencial en la nutrición humana, contribuye a la formación de masa ósea, interviene en funciones metabólicas y en la contracción muscular. Es necesario para el desarrollo y el mantenimiento del esqueleto y de las funciones neuromuscular y cardíaca; la evidencia científica señala una fuerte asociación entre baja ingesta y disminución de la densidad mineral ósea.

Nivel de medición de la variable:

Se utiliza la recomendación dietética diaria como el parámetro ideal 800-1000mg/día, y el límite de riesgo en exceso según el límite máximo tolerable 2500 mg/día. Definiendo de esta forma los parámetros de alto, medio y bajo con el contenido de Calcio de la TCA de la encuesta.

Contenido de calcio	Puntaje por variable
Alto: Mayor o igual a 100mg/100 g	0
Bajo 6-99mg/100 g	1
Exento: 0-5mg/100 g	2

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Hierro (Fe)

El hierro es un mineral vital que participa en múltiples procesos metabólico es un componente de enzimas y otros complejos moleculares. Dentro de sus funciones principales se encuentran: transporte de oxígeno a través de la hemoglobina; síntesis de ADN, transporte de electrones, interviene en la síntesis, degradación y almacenamiento de neurotransmisores, serotonina, dopamina y ácido gammaaminobutírico, imprescindible para la mielinización y está relacionado con el hipocampo y áreas de memoria.

Nivel de medición de la variable:

Se utiliza la recomendación dietética diaria como el parámetro ideal 10-18mg/día, tomando en cuenta la recomendación de Fe de mujeres gestantes 27mg/día y el límite de riesgo en exceso según el límite máximo tolerable 45 mg/día. Definiendo de esta forma los parámetros de alto, medio y bajo con el contenido de Fe de la TCA de la encuesta.

Contenido de hierro	Puntaje por variable
Alto 6-29 mg/100 g	0
Bajo o exento 0-5,99 mg/100 g	1

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Potasio (K)

Es un mineral dietético esencial y un electrolito que conduce electricidad al organismo, junto con el sodio, el cloruro, el calcio y el magnesio. La OMS recomienda aumentar la ingesta de potasio

para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos por sus funciones musculares, cardiovasculares y neurológicas.

Nivel de medición de la variable:

Se utiliza la recomendación dietética diaria de la OMS como el parámetro ideal (3510 mg/día) en adultos.

Contenido de potasio	Puntaje por variable
Alto 1000-2515 mg/100 g	0
Bajo o exento 0-999 mg/100 g	1

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Vitamina C (ácido ascórbico)

Es un nutriente hidrosoluble que actúa como antioxidante protegiendo las células de los radicales libres, es necesaria para producir colágeno. La vitamina C mejora la absorción del hierro presente en los alimentos de origen vegetal y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Nivel de medición de la variable:

Se utiliza la recomendación dietética diaria como el parámetro ideal 75-90mg/día, tomando en cuenta y el límite de riesgo en exceso según el límite máximo tolerable 2000 mg/día. Definiendo de esta forma los parámetros de alto, medio y bajo con el contenido de Vitamina C de la TCA de la encuesta.



Contenido de vitamina C	Puntaje por variable
Alto: Mayor o igual a 2 mg/100 g	0
Bajo: 0-1,99mg/100 g	1

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Ámbito Económico

Se procede a utilizar solamente los datos reportados por los primeros deciles de ingreso de la encuesta.

Universalidad

Se refiere a la frecuencia de consumo de los alimentos para incluir aquellos mayormente consumidos por los hogares, para el cálculo de este se utilizó la siguiente formula.¹

$$\frac{\% \text{ consumo de cada decil} \times 40}{100} = X \text{ (universalidad)}$$

Nivel de medición de la variable:

Universalidad	Puntaje por variable
Que el 10% o más de la población reporte que lo adquirió	0
Que menos del 10% de la población reporte que lo adquirió	1

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Porcentaje de gasto

Indicador basado en la Ley de Engel, que intenta clasificar el comportamiento alimentario de acuerdo con el aumento de los ingresos, afirmando que, al aumentar el ingreso, disminuye el porcentaje de éste destinado a la compra de alimentos (el gasto total en alimentos puede aumentar, pero disminuye su importancia relativa). Se ha observado que a medida que aumentan los ingresos, inicialmente se mantiene estable la proporción destinada a los productos alimenticios, que es con frecuencia hasta un 80%.

¹ Criterios utilizados para la conformación de la CBA del INEC

Nivel de medición de la variable:

Contempla los alimentos que por su costo tienen un peso relevante dentro de la alimentación de los hogares de referencia, para su cálculo se realizó la sumatoria de los porcentajes de cada decil, obteniendo un 75% que corresponde al promedio del gasto en alimentos de los primeros cuatro deciles de ingreso.

$$\frac{\sum\%gastoD1+\sum\%gastoD2+\sum\%gastoD3+\sum\%gastoD4}{100} \times 75 = X (\% \text{gasto alimento})$$

Porcentaje de Gasto	Puntaje por variable
Que el gasto del alimento represente el 0,5% o más con respecto al gasto total en alimentos	1
Que el gasto del alimento represente menos del 0,5% con respecto al gasto total en alimentos	0

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Costo del producto (precio por gramo)

Se determina el costo del alimento, según el precio por gramo para el consumidor para lo cual se obtuvo un promedio del precio por gramo por cada subgrupo de clasificación. El cálculo del precio por gramo se obtiene del total de gasto en colones del producto entre el total de cantidad en gramos o mililitros por cada alimento.

Nivel de medición de la variable:

Costo del producto	Puntaje por variable
Todo producto que se encuentre por debajo del precio promedio	0
Todo aquel producto que sea igual o mayor al precio promedio	1

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

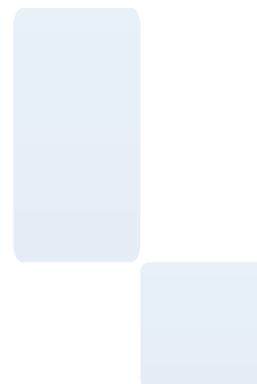
Los criterios técnicos para la construcción del algoritmo y la selección de los alimentos finales se definieron según factores de ponderación para los dos ámbitos de estudio, asignando un 70% al ámbito nutricional y un 30% al ámbito económico. A lo interno de cada ámbito se ponderaron cada una de las variables independientes con el fin de dar mayor puntuación a las variables de más importancia.

La distribución por cuotas para el ámbito nutricional se estableció en:

Variables	Porcentaje(%)
Grupos de alimentos	12
Alimentos tradicionales de la cocina costarricense	12
Clasificación de alimentos según nivel de procesamiento	12
Clasificación de sodio	8
Calidad de las grasas	8
Ácidos grasos saturados	4
Colesterol	3
Energía	4
Fibra	8
Proteína	10
Calcio	5
Hierro	5
Potasio	4
Vitamina C	5
Total	100%

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Para cada variables del ámbito nutricional se asignó una escala de valor con puntajes de medición entre 1 y 5, donde 1 es el de mayor valor y 5 el de menor valor por representar mayor factor de riesgo.



La distribución por cuotas para el ámbito económico se estableció en:

Variables	Porcentaje(%)
Universalidad	35
Costo del producto	45
Porcentaje de Gasto	20
Total	100%

Fuente: Elaboración propia. Ministerio de Salud Costa Rica. Dirección de Vigilancia de la Salud

Para cada variables se asignó una escala de valor de 1 a 3, donde 1 es mayor valor y 3 la de menor valor, según los puntajes de medición de cada variable.

Una vez asignados los valores y los porcentajes para cada alimento de la muestra según cada variable de estudio, se procedió a realizar una sumatoria de las variables correspondientes a cada ámbito, posteriormente, se transformó por medio de regla de tres el 100% de cada ámbito al porcentaje previamente asignado (70% nutricional y 30% económico), seguidamente, se suman ambos porcentajes finales y se define que aquellos alimentos que cumplan con al menos un 55% del puntaje total de las variables estudiadas, serán los candidatos para el ingreso de alimentos en la lista de productos sugeridos para la canasta básica. (Anexos 3 y 4).

8. Criterios de exclusión para la selección de los alimentos

- Bienes y servicios.
- Comidas y bebidas preparados.
- Bebidas alcohólicas.
- Categorías abiertas (descritas como otros o estimados)
- Alimentos sin valor nutricional (hielo, agua, hojas de plátano).
- Alimentos de consumo ilegal



9. Conclusiones

- 1.** El presente informe basado en evidencia conlleva a la reflexión crítica sobre la necesidad de replantear la composición de la Canasta Básica Tributaria, incorporando criterios nutricionales y de Seguridad Alimentaria Nutricional planteados por la Organización Mundial de la Salud en cumplimiento con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- 2.** La presente propuesta metodológica se enmarca en evidencia científica sobre el impacto que tiene para la salud consumir más o menos cantidad de ciertos alimentos convertidos en nutrientes, contemplando un tercer decil a fin de incorporar algunos productos más saludables que los que se encuentran hoy en la CBT.
- 3.** El actual perfil epidemiológico de la población costarricense exige un replanteamiento de la política pública y fiscal que impacten en la salud pública e incidan en el consumo de alimentos para mejorar el estado nutricional de la población.
- 4.** Actualmente, la variedad y cantidad de frutas y vegetales presente en la CBT es muy limitada.
- 5.** La inclusión de alimentos tradicionales de la cocina costarricense, así como una variedad más amplia de frutas y vegetales contribuyen a conservar la biodiversidad alimentaria disponible en el país, con lo cual se favorecerían los ecosistemas que proveen estos alimentos, disminuye la huella de carbono y se proponen dinámicas amigables con el ambiente. Además de la revaloración cultural, social y económica.
- 6.** La presente propuesta metodológica se centra en la disminución de productos procesados, y el aumento de opciones de alimentos más nutritivos y tradicionales, con precios asequibles que permitan cambios en la salud pública hacia la transformación de una alimentación saludable que además favorecer sistemas alimentarios sostenibles.

10. Recomendaciones

- Con el fin de lograr incorporar alimentos con alto valor nutritivo relacionado al consumo en futuras canastas alimentarias, se propone impulsar una alimentación saludable proponiendo una canasta básica alimentaria desde la perspectiva de salud con énfasis en criterios nutricionales.
- Se requieren procesos educativos bajo un abordaje integral e intersectorial de planificación y promoción de alimentación saludable que mejoren los conocimientos y prácticas de la población.
- Promover la disponibilidad y acceso de alimentos saludables no consumidos en los deciles inferiores.
- Valorar agregar alimentos como pescados, que a pesar de no estar en el listado sugerido por el Ministerio de Salud proporcionan grandes beneficios nutricionales.
- Las frutas y vegetales constituyen importantes fuentes de vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y antioxidantes. Para obtener todos los beneficios de estos alimentos se recomienda consumir frutas y vegetales de diferentes colores y subgrupos por lo que es muy importante aumentar la variedad que actualmente se encuentra en la CBT (51) proporcionando parámetros flexibles para estos grupos. Se debe promover su consumo diario en cantidades suficientes, por lo que se recomienda aumentar los parámetros de inclusión en las elección de alimentos.
- Considerar agregar familias de alimentos en los grupos de alimentos por ejemplo zapallo y zuquini que en códigos ENIGH por consumo separados, no representan lo suficiente para su incorporación.
- Con la finalidad de educar a la población y orientar la política pública es imprescindible incorporar criterios nutricionales basados en evidencia en la actualización de las Guías Alimentarias aplicadas por el Ministerio de Salud.

11. Bibliografía

1. evol-fiscal-2017.pdf [Internet]. [citado 30 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://cgrfiles.cgr.go.cr/publico/docswweb/documentos/publicaciones-cgr/evol-fisc/evol-fiscal-2017.pdf>
2. Obando GV. Costa Rica: “Efectos de la Política Fiscal en la Actividad Económica. VAR Estructural”. :50.
3. LEY 9635, LEY DE FORTALECIMIENTO DE FINANZAS PUBLICAS.pdf.
4. Pizarro R. La vulnerabilidad social y sus desafíos: una mirada desde América Latina. Santiago de Chile: Naciones Unidas, CEPAL, Div. de Estadística y Proyecciones Económicas; 2001. 69 p. (Serie estudios estadísticos y prospectivos).
5. El derecho a una alimentación adecuada [Internet]. [citado 30 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf>
6. constitucion política Costa Rica [Internet]. [citado 26 de septiembre de 2019]. Disponible en: <http://pdba.georgetown.edu/Parties/CostaRica/Leyes/constitucion.pdf>
7. ACNUDH | Protocolo Facultativo del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales [Internet]. [citado 30 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/OPCESCR.aspx>
8. Decreto-No-41615-MEIC-H.-Canasta-Básica-Tributaria-2019.pdf [Internet]. [citado 11 de septiembre de 2019]. Disponible en: <http://www.colegiodontistas.org/sitCol/wp-content/uploads/2019/03/Decreto-N%C2%BA-41615-MEIC-H.-Canasta-B%C3%A1sica-Tributaria-2019.pdf>
9. PRODUCCION Y MANEJO DE DATOS. :355.
10. Association AD. Nutrition Recommendations and Principles for People With Diabetes Mellitus. Diabetes Care [Internet]. 1 de mayo de 1994 [citado 30 de septiembre de 2019];17(5):519-22. Disponible en: <https://care.diabetesjournals.org/content/17/5/519>
11. Modelo Nutrientes OPS.pdf [Internet]. [citado 24 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://www.fundadeps.org/recursos/documentos/753/ModeloNutrientesOPS.pdf>
12. Percepción sobre el consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados en estudiantes de posgrado de la Ciudad de México | Elsevier Enhanced Reader [Internet]. [citado 30 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2007078018300087>
13. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [citado 30 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
14. Expert Consultation on Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, Weltgesundheitsorganisation, FAO, editores. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a WHO-FAO Expert Consultation ; [Joint WHO-FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, 2002, Geneva, Switzerland]. Geneva: World Health Organization; 2003. 149 p. (WHO technical report series).
15. Crecimiento economico [Internet]. [citado 21 de septiembre de 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/i3027s/i3027s03.pdf>
16. Ministerio de Salud. Análisis de Situación de Salud, 2014. :193. Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/analisis-de-situacion-de-salud/2618-analisis-de-situacion-de-salud-en-costa-rica/file>

17. 20181106_PanoramaSeguridadAlimentaria2018_0.pdf [Internet]. [citado 23 de septiembre de 2019]. Disponible en: https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2018-11/20181106_PanoramaSeguridadAlimentaria2018_0.pdf
18. the ELANS Study Group, Fisberg M, Kovalskys I, Gómez G, Rigotti A, Cortés LY, et al. Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS): rationale and study design. BMC Public Health [Internet]. diciembre de 2015 [citado 23 de septiembre de 2019];16(1):93. Disponible en: <http://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-2765-y>
19. informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf [Internet]. [citado 23 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf>
20. Costa Rica vive la peor epidemia de obesidad registrada en toda su historia [Internet]. [citado 23 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/04/26/costa-rica-vive-la-peor-epidemia-de-obesidad-registrada-en-toda-su-historia.html>
21. Vigilancia de los factores de riesgo cardiovascular 2014 [Internet]. [citado 30 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://repositorio.binasss.sa.cr/repositorio/bitstream/handle/20.500.11764/628/encuesta2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Gómez GEP, Gamboa EM, García MLJ. Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable. Bucaramanga, Santander. Colombia. :9.
23. pronunciamiento-enu-censo-peso-y-talla-2016.pdf [Internet]. [citado 26 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2017/pronunciamiento-enu-censo-peso-y-talla-2016.pdf>
24. 386975659-La-Canasta-Basica-de-Alimentos-en-Centroamerica-Revision-de-La- Metodologia.pdf.
25. Chelius MC. METODOLOGIA PARA LA CONSTRUCCION DE LA CANASTA ALIMENTARIA DESDE LA PERSPECTIVA DEL DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN: LOS CASOS DE MÉXICO Y EL SALVADOR. :92.
26. Campos H, Momi-Chacón A, Granados-Herrera K, Zamora A. Resumen del Primer Congreso Internacional en Nutrición Traslacional y Salud 2018. :14.
27. Céspedes Solano VH, Jiménez Rodríguez R, Academia de Centroamérica, editores. Pobreza en Costa Rica: III jornada anual de la Academia de Centroamérica ; [18, 19, 25 y 26 de octubre, 2005] [Internet]. [San José], Costa Rica: Academia [u.a.]; 2006. 180 p. Disponible en: <http://enlaceacademico.ucr.ac.cr/sites/default/files/publicaciones/Librojornada3.pdf>
28. Spicker P. Definiciones de pobreza: doce grupos de significados. :16.
29. Encuesta de Hogares 2018-Presentacion de resultados generales Enaho 2018.pdf.
30. Indice de pobreza Multidimensional- metodologia.pdf.
31. Aráuz AF, Rodríguez RJ. La tendencia de largo plazo de la pobreza en Costa Rica: 1987-2017. :65.
32. Documento Técnico_Pobreza_preliminar_26 de julio 2013.docx.
33. Conceptos_y_definiciones.pdf [Internet]. [citado 30 de septiembre de 2019]. Disponible en: http://sistemas.inec.cr:8080/redatam/RpHELP/ENC.HOGARES/ENC.HOG_2004/Conceptos/Conceptos_y_definiciones.pdf
34. Metodología ENIGH Costa Rica 2013 Preliminar.pdf.pdf.
35. costo canasta básica alimentaria.

36. Boletín Mensual Canasta Básica Alimentaria enero 2011.pdf.
37. Brenes Camacho G, Araya Umaña OM, González Quesada ME, Méndez Fonseca F. Estimaciones y proyecciones de población por sexo y edad, 1950-2050. San José, Costa Rica: CCP : INEC, Instituto Nacional de Estadística y Censos; 2013. 97 p.
38. Jusidman-Rapoport C. El derecho a la alimentación como derecho humano. Salud Pública México [Internet]. 2014 [citado 21 de septiembre de 2019];56:s86-91. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0036-36342014000700013&lng=es&nrm=iso&tlng=es
39. : Tratados Multilaterales > Departamento de Derecho Internacional > OEA :: [Internet]. [citado 30 de septiembre de 2019]. Disponible en: <http://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-52.html>
40. FAO : Alianza Internacional contra el Hambre: tema del Día Mundial de la Alimentación/ TeleFood 2003 [Internet]. [citado 30 de septiembre de 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/spanish/newsroom/news/2003/20846-es.html>
41. Masís PS, González SR, Fernando L. Derecho humano a la alimentación en Costa Rica: enfoques epistemológicos y desafíos. :2.
42. a-at772s.pdf [Internet]. [citado 30 de septiembre de 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
43. Plan para la SAN CELAC 2025 (1).pdf.
44. Loma-Ossorio E de. Estrategia de lucha contra el hambre de la cooperación española. Madrid: Dirección General de Planificación y Evaluación de Políticas para el Desarrollo; 2007.
45. LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DESDE UNA DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL .pdf.
46. Pedraza DF. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR. :9.
47. MEDICION DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.pdf.
48. Agüero MLA, Trejos AM, Castro AG, Navarro AA, Montenegro ME, Cerda CG, et al. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. :78.
49. Monteiro AC. El concepto de alimentos ultraprocesados y los mecanismos subyacentes a su asociación con enfermedades crónicas. México. SLAN. 2018
50. Monteiro Gomes, Flavio Autran. Multicriteria analysis with unknown preferences: an application of the smaa-2 method. Revista de la Escuela de Perfeccionamiento en Investigación Operativa. Noviembre Vol. 21, Núm. 34 (2013). Brasil.
51. Ministerio de Salud. Plan Nacional de Reducción del Consumo de Sal/Sodio en la población de Costa Rica 2011-2121. ISBN 978-9977-62-102.9. San José. Costa Rica. 2011



12. Anexos

Anexo 1. Composición de la nueva CBA Urbana según calorías, cantidad neta y cantidad bruta

Grupos y alimento	Calorías	Estructura Calórica (porcentajes)	Cantidad neta (gramos)	Cantidad bruta (gramos)
Lácteos y queso				
Leche fluida	98	4,49	198	198
Queso	33	1,49	16	16
Carne				
Carne de res				
Bistec de res	41	1,88	17	17
Carne molida de res	27	1,25	11	11
Posta y hueso de res	17	0,76	6	8
Carne de cerdo				
Chuleta de cerdo	27	1,25	10	13
Posta de cerdo	15	0,67	7	7
Carne de pollo				
Muslo de pollo	19	0,87	9	11
Pechuga de pollo	23	1,06	13	16
Pollo entero	19	0,88	9	12
Embutidos				
Mortadela	24	1,12	8	8
Salchichón	28	1,30	9	9

Grupos y alimento	Calorías	Estructura Calórica (porcentajes)	Cantidad neta (gramos)	Cantidad bruta (gramos)
Chorizo	15	0,67	8	8
Pescado				
Atún	45	2,07	8	8
Leguminosas				
Frijoles negros	96	4,41	28	28
Frijoles rojos	27	1,24	8	8
Vegetales				
Tomate	6	0,29	30	31
Cebolla	7	0,32	16	17
Culantro castilla	1	0,06	3	4
Chile dulce o pimiento	2	0,10		6
Chayote	5	0,22	16	19
Repollo verde o morado	3	0,12	9	11
Zanahoria	4	0,17	9	9
Ajo	3	0,14	2	2
Frutas				
Banano	11	0,50	11	16
Naranja dulce	9	0,43	22	31
Limón ácido	1	0,04	3	5
Papaya	4	0,18	12	15
Manzana	3	0,12	4	5
Piña	5	0,21	9	13

Grupos y alimento	Calorías	Estructura Calórica (porcentajes)	Cantidad neta (gramos)	Cantidad bruta (gramos)
Tubérculos y raíces				
Papa	34	1,54	45	56
Plátano maduro	33	1,51	27	35
Pan y cereales				
Pan y galletas				
Pan salado	115	5,25	47	47
Pan dulce	21	0,97	7	7
Galleta dulce	27	1,24	6	6
Galleta salada	10	0,44	2	2
Cereales y otros				
Arroz	485	22,21	135	135
Tortilla de maíz	7	0,31	3	3
Espagueti	33	1,53	9	9
Cereales	16	0,75	4	4
Harina de maíz (masa)	20	0,94	6	6
Azúcar				
Azúcar	345	15,80	90	90
Huevo				
Huevo	53	2,44	36	40
Grasas				
Aceite	199	9,09	22	22
Manteca vegetal	59	2,69	7	7

Grupos y alimento	Calorías	Estructura Calórica (porcentajes)	Cantidad neta (gramos)	Cantidad bruta (gramos)
Margarina	56	2,58	8	8
Natilla	18	0,84	9	9
Otros alimentos				
Condimentos	12	0,53	4	4
Salsa	14	0,64	13	13
Sal	-	-	6	6
Bebidas no alcohólicas				
Café	-	-	10	10
Bebidas naturales	8	0,37	16	16
Total	2.184	100,00	1.022	1.104

Fuente: Costo Canasta Básica Alimentaria, INEC, enero 2011.



Anexo 2. Composición de la nueva CBA Rural según calorías, cantidad neta y cantidad bruta

Grupos y alimento	Calorías	Estructura Calórica (porcentajes)	Cantidad neta (gramos)	Cantidad bruta (gramos)
Lácteos y queso				
Leche fluida	98	4,36	198	198
Queso	20	0,88	10	10
Carne				
Carne de res				
Bistec de res	35	1,56	14	14
Carne molida de res	26	1,17	11	11
Carne de pollo				
Muslo de pollo	20	0,90	10	12
Pollo entero	36	1,60	17	22
Embutidos				
Mortadela	30	1,32	10	10
Salchichón	34	1,51	11	11
Pescado				
Atún	41	1,84	14	14
Leguminosas				
Frijoles negros	124	5,47	36	36
Frijoles rojos	29	1,28	8	8
Vegetales				
Tomate	6	0,28	30	31

Grupos y alimento	Calorías	Estructura Calórica (porcentajes)	Cantidad neta (gramos)	Cantidad bruta (gramos)
Cebolla	8	0,36	18	20
Culantro castilla	1	0,04	2	3
Chile dulce o pimiento	2	0,08	5	5
Chayote	3	0,15	11	13
Repollo verde o morado	3	0,15	12	15
Zanahoria	3	0,13	7	7
Ajo	3	0,14	2	3
Frutas				
Banano	9	0,41	10	13
Naranja dulce	8	0,34	18	24
Manzana	3	0,13	5	5
Piña	3	0,14	6	8
Tubérculos y raíces				
Papa	19	0,84	25	32
Plátano maduro	28	1,23	23	30
Pan y cereales				
Pan y galletas				
Pan salado	58	2,58	24	24
Pan dulce	19	0,84	6	6
Galleta dulce	23	1,03	5	5
Galleta salada	7	0,31	2	2
Cereales y otros				

Grupos y alimento	Calorías	Estructura Calórica (porcentajes)	Cantidad neta (gramos)	Cantidad bruta (gramos)
Arroz	584	25,84	162	162
Espagueti	33	1,45	9	9
Harina de trigo	31	1,38	9	9
Harina de maíz (masa)	96	4,27	26	26
Azúcar				
Azúcar	392	17,36	102	102
Huevo				
Huevo	36	1,57	24	27
Grasas				
Aceite	159	7,05	18	18
Manteca vegetal	136	6,02	16	16
Margarina	43	1,91	6	6
Natilla	15	0,65	7	7
Otros alimentos				
Condimentos	9	0,42	4	4
Salsa	11	0,48	10	10
Sal	-	-	6	6
Bebidas no alcohólicas				
Café	-	-	10	10
Bebidas naturales	12	0,53	24	24
Total	2.258	100,00	966	1.026

Fuente: Costo Canasta Básica Alimentaria, INEC, enero 2011.

Anexo 3.

Lista de alimentos obtenidos valorando solo el ámbito nutricional

Alimentos (82 Productos)

Tortilla de maíz paquete

Arroz grano entero

Arroz integral

Harina de maíz (masa)

Harina de trigo (corriente)

Pasta caracolitos, cabello de angel, lengua, canelones, chop suey, espaguetis, lasaña, etc.

Leche semidescremada en polvo

Leche semidescremada líquida

Cuajada

Huevos de gallina (blancos o rojos)

Bistec o carne de res para asar

Carne molida de res

Cecina, quititeña, gallinita o para desmechar de res

Costilla de res

Jarrete, hueso de pescuezo, osobuco, posta con hueso.

Vísceras de res (bofe, corazón, morcilla, riñones, etc.)

Bistec, posta de cerdo o trocitos de cerdo

Filete de pechuga deshuesada, fajitas de pechuga de pollo

Gallina entera o gallo entero

Menudos o vísceras de pollo

Muslo de pollo con piel

Pechuga de pollo con piel y hueso

Trocitos de pollo

Aguacate hass o criollo

Banano maduro

Fresa

Guineo verde

Limón ácido criollo o mesino

Alimentos (82 Productos)

Limón mandarina

Mandarina

Manzana

Melón

Mora o zarzamora

Naranja dulce

Papaya (papayas,raw)

Piña (pineapple,raw,all var)

Plátano maduro

Plátano verde

Sandía (watermelon,raw)

Linaza

Maní simple sin cáscara (peanuts,all types,raw)

Ajo (garlic,raw)

Apio fresco (celery,raw)

Ayote sazón y calabaza (pumpkin,raw)

Ayote tierno (squash,smmr,crookneck&straightneck,raw)

Berenjena (eggplant,raw)

Brócoli (broccoli,raw)

Cebollin (chives,raw)

Chayote (crudo)

Chayote cocoro (chayote crudo)

Chayote sazón (squash,winter,acorn,raw)

Chile dulce o pimiento (peppers,swt,red,raw)

Coliflor cruda (cauliflower,raw)

Culantro castilla (coriander (cilantro) leaves,raw)

Culantro coyote (coriander (cilantro) leaves,raw)

Elote blanco y amarillo (corn,swt,yel,raw)

Espinacas (spinach,raw)

Lechuga americana, verónica (lettuce,iceberg (incluye crisphead types),raw)

Lechuga criolla (lettuce,cos or romaine,raw)

Pepino (cucumber,with peel,raw)

Alimentos (82 Productos)

Pipian (squash,smmr,crookneck&straightneck,raw)

Repollo verde (cabbage,raw)

Tomate (tomatoes,red,ripe,raw,year rnd average)

Vainica (beans,snap,green,raw)

Zapallo o zuquini (squash,smmr,zucchini,incl skn,raw)

Frijoles blancos (beans,white,mature seeds,raw)

Frijoles negros (beans,black,mature seeds,raw)

Frijoles rojos (beans,kidney,red,mature seeds,raw)

Garbanzos

Lentejas

Camote

Cebolla

Malanga

Papa

Rabano largo

Remolacha

Yuca

Zanahoria

Avena

Café molido

Cebada



Anexo 4.

Lista de alimentos obtenidos valorando el ámbito nutricional y económico

Alimentos (65 productos)
Pan baguette corriente o pan italiano
Pan cuadrado corriente (blanco)
Tortilla de maíz paquete
Arroz grano entero
Harina de maíz (masa) y masa preparada para chorreadas
Harina de trigo (corriente)
Pasta caracolitos, cabello de angel, lengua, canelones, chop suey, espaguetis, lasaña, etc.
Leche semidescremada en polvo
Leche semidescremada líquida
Huevos de gallina (blancos o rojos) (egg,whl,raw,frsh)
Bistec o carne de res para asar (beef,comp of rtl cuts,ln&fat,1/8"fat,all grds,raw)
Carne molida de res (beef,ground,85% ln meat / 15% fat,raw)
Jarrete, hueso de pescuezo, osobuco, posta con hueso. (Beef,shrt loin,t-bone steak,ln&fat,1/8"fat,all grds,raw)
Bistec, posta de cerdo o trocitos de cerdo (pork,frsh,loin,whl,ln,raw)
Menudos o vísceras de pollo (chicken,broilers or fryers,giblets,raw)
Muslo de pollo con piel (chicken,broilers or fryers,leg,meat&skn,raw)
Pechuga de pollo con piel y hueso (chicken,broilers or fryers,breast,meat&skn,raw)
Pollo entero (chicken,roasting,meat&skn&giblets&neck,raw)
Trocitos de pollo (chicken,broilers or fryers,meat only,raw)
Aguacate hass o criollo (avocados,raw,all comm var)
Banano maduro (bananas,raw)
Guineo verde (guineo manzano o dátil)
Limón ácido criollo o mesino (lemons,raw,without peel)
Limón mandarina (lemons,raw,without peel)
Mandarina (tangerines,(mandarin oranges),raw)
Manzana (apples,raw,with skin)

Alimentos (65 productos)

Mora o zarzamora (bolsa) (blackberries,raw)

Naranja dulce (oranges,raw,all comm var)

Papaya (papayas,raw)

Piña (pineapple,raw,all var)

Plátano maduro

Sandía (watermelon,raw)

Linaza

Ajo (garlic,raw)

Apio fresco (celery,raw)

Ayote sazón y calabaza (pumpkin,raw)

Ayote tierno (squash,smmr,crookneck&straightneck,raw)

Chayote (crudo)

Chayote sazón (squash,winter,acorn,raw)

Chile dulce o pimiento (peppers,swt,red,raw)

Coliflor cruda (cauliflower,raw)

Culantro castilla (coriander (cilantro) leaves,raw)

Culantro coyote (coriander (cilantro) leaves,raw)

Elote blanco y amarillo (corn,swt,yel,raw)

Lechuga americana, verónica (lettuce,iceberg (incl crisphead types),raw)

Lechuga criolla (lettuce,cos or romaine,raw)

Pepino (cucumber,with peel,raw)

Repollo verde (cabbage,raw)

Tomate (tomatoes,red,ripe,raw,year rnd average)

Vainica (beans,snap,green,raw)

Frijoles blancos (beans,white,mature seeds,raw)

Frijoles negros (beans,black,mature seeds,raw)

Frijoles rojos (beans,kidney,red,mature seeds,raw)

Garbanzos (chickpeas (garbanzo bns,bengal gm),mature seeds,raw)

Lentejas (lentils,raw)

Cebolla (blanca o morada) (cabeza)

Malanga

Alimentos
(65 productos)

Papa (potato,flesh & skn,raw)

Remolacha (beets,raw)

Yuca (cassava,raw)

Zanahoria (carrots,raw)

Avena (oats)

Café molido

Cebada (barley, hulled)



