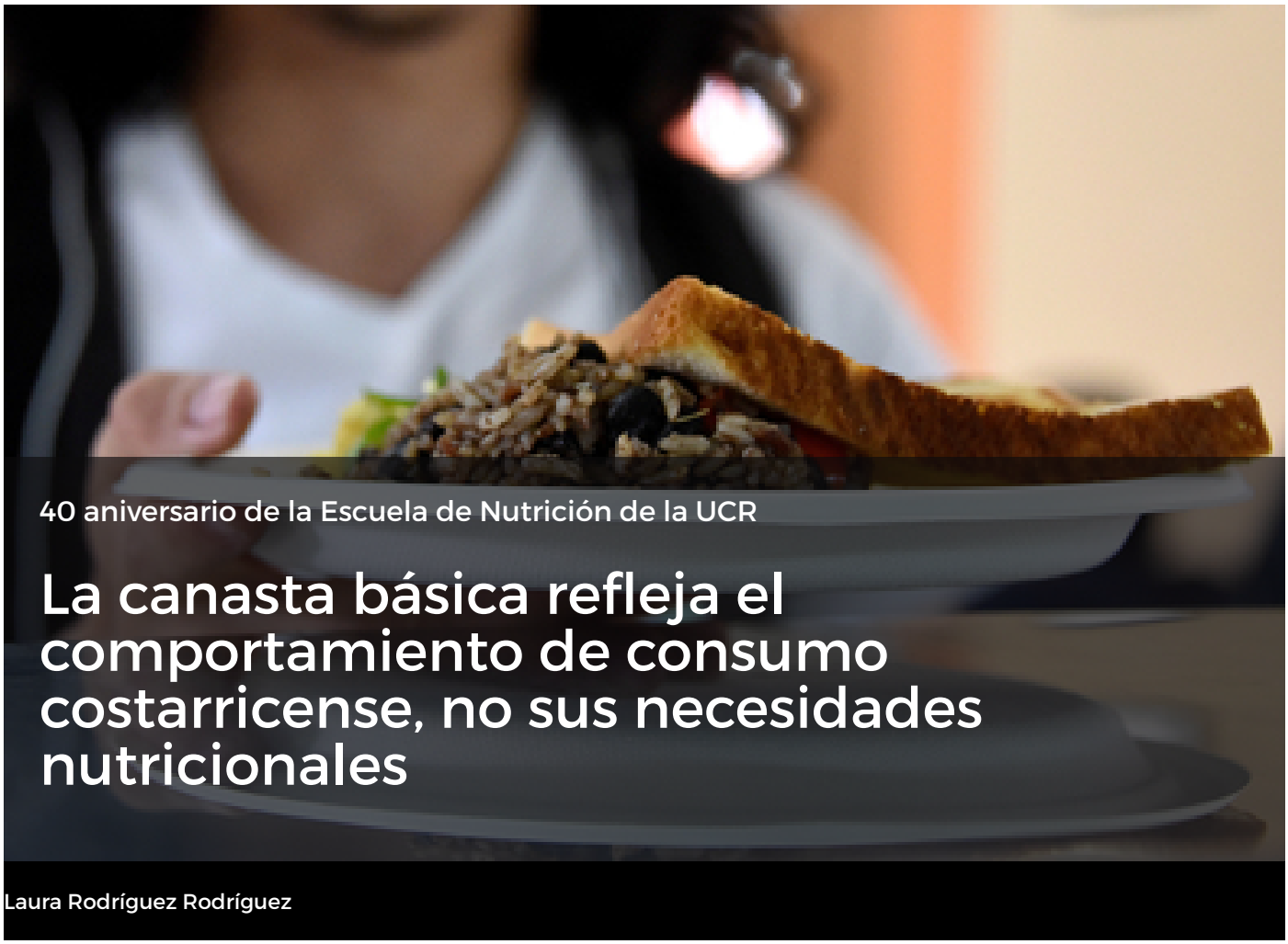
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



40 aniversario de la Escuela de Nutrición de la UCR

La canasta básica refleja el comportamiento de consumo costarricense, no sus necesidades nutricionales

Laura Rodríguez Rodríguez

Nutricionistas de la UCR proponen repensar la metodología con la cual es elaborada la canasta básica alimentaria para que se fortalezca el derecho humano a la alimentación de calidad

28 ABR 2021 Salud

Siete especialistas de la Escuela de Nutrición (ENU) de la Universidad de Costa Rica (UCR) **proponen incorporar a la canasta básica 21 alimentos para elevar la calidad** alimentaria de la población costarricense.

Así lo hicieron ver en una propuesta plasmada en un reciente artículo científico publicado en la revista "Población y Salud en Mesoamérica", en el marco del 40 aniversario de la ENU-UCR.

Dichas especialistas son la Dra. Cindy Hidalgo Víquez, la Dra. Laura Andrade Pérez, la Dra. Shirley Rodríguez Gonzáles, la Dra. Marcela Dumani Echandi, la Dra. Nadia Alvarado Molina, la Dra. Milena Cerdas Núñez y la Dra. Grettel Quirós Blanco.

El planteamiento de las investigadoras se desprende al concluir que **la canasta básica alimentaria (CBA) no considera los nutrientes y las porciones necesarias para que las**

personas logren un adecuado estado nutricional. Esta realidad a su vez debilita el derecho humano a la alimentación saludable y de calidad.

De acuerdo con la Dra. Dumani, **la CBA funciona solo como un indicador económico** que refleja el comportamiento de compra o consumo efectivo de la población de acuerdo con su poder adquisitivo.

Lo anterior quiere decir que **las personas no tienden a comprar lo más saludable, sino aquellos alimentos que pueden costear.** Estos, por lo general, son los más baratos y altos en grasas, azúcares y colesterol.

"El hecho de que la canasta básica alimentaria sea concebida como un indicador económico basado solamente en el consumo efectivo, y en el aporte energético, resulta bastante cuestionable desde la perspectiva nutricional. Aunque en la definición de la lista de alimentos incluidos ha habido (desde el planteamiento de la primera CBA en los años 80) el arduo trabajo de colegas que han velado por la incorporación de alimentos más nutritivos y saludables, **el peso del criterio de que la CBA debe basarse en el consumo efectivo no permite mejorar nutricionalmente la canasta como se debería**", expresó la Dra. Dumani.

En el estudio, **las investigadoras encontraron que la CBA no contempla componentes vitales como vitaminas, minerales, calidad proteica, fitoquímicos y fibra dietética.** Tampoco incorpora la adecuada correlación de la energía proveniente de los macronutrientes, aspectos fundamentales para el balance y la adecuación nutricional de la alimentación.

"Como consecuencia se tiene una canasta básica con una mirada economicista y reduccionista, en el sentido de que no se valora la incorporación de una alimentación saludable dentro del costo básico de vida de las personas. Una alimentación saludable es la que impacta en la salud general de la población (tanto física y fisiológica como mental), mejorando su perfil epidemiológico, **lo que a su vez impacta la economía del país al reducir los costos de un sistema de salud que sufre la presión de la atención de las consecuencias de no prevenir muchas enfermedades mediante una alimentación adecuada**", resaltó la Dra. Dumani.

A nivel nacional, **el efecto de una mala nutrición por diversos factores, como los hábitos de vida, ya se empiezan a palpar.** Los últimos datos del Ministerio de Salud y del Ministerio de Educación Pública, con el Censo Escolar de Peso y Talla 2016 lo deja en evidencia.

Costa Rica enfrenta un problema de malnutrición demostrado con un elevado **sobrepeso y obesidad en más del 60 % de la población adulta y de un 34 % en las personas menores de edad escolar.**

De manera tal que, si bien se tiene claridad de que la CBA no constituye un ideal alimentario por ser un indicador económico, es justamente por esa razón que **ese indicador debe buscar proteger el derecho humano a la alimentación de los grupos más vulnerables.**

"No es que la gente gane para medio comer o comer mal, y que con eso baste. **Se trata de que todas las personas puedan alimentarse lo mejor posible.** La manera en cómo nos alimentamos impacta todo, porque la alimentación está en el centro de la vida humana", abordó la Dra. Dumani.

“La CBA actual lo que presenta es una lista de lo que mayoritariamente come la población, y esto incluye prácticas de consumo adecuadas, pero también muchas no adecuadas nutricionalmente hablando”, Dra. Marcela Dumani.

Laura Rodríguez Rodríguez

Una CBA mejorable

Para ayudar a afrontar el problema, las expertas emplearon una metodología trasversal que involucró tres aspectos: el estadístico, el demográfico y el epidemiológico. Con ello, se trató de contemplar y no excluir pautas de consumo extremas, ya sea por exceso o deficiencia de alimentos.

“**En la metodología de estudio se hicieron intentos de ajustes para ver cómo cerrar la brecha entre lo actual y lo factible mejorado nutricionalmente**. Por un lado tenemos la lista y las cantidades de alimentos de la CBA urbana, y por otro lado tenemos las recomendaciones de alimentos y nutrientes que una persona debería consumir para la salud y prevención de enfermedades”, ahondó la Dra. Nadia Alvarado.

Posteriormente, las expertas procedieron a efectuar modificaciones para una CBA sugerida con un mejor perfil nutricional. Como resultado, las nutricionistas encontraron que la cantidad de azúcar que incluye **la CBA actual es de 90 g diarios, la cual triplica los 30 g diarios recomendados por las Guías Alimentarias (GA)** para Costa Rica del Ministerio de Salud.

Las ingesta dietética recomendada de referencia indica que el azúcar añadido no debe sobrepasar el 10 % del valor energético total (VET). De acuerdo con el VET de l**a CBA costarricense vigente, el azúcar representa un 16,8 %.**

Adicional a lo anterior, **la CBA incluye una variedad limitada de frutas y vegetales.** Solo seis tipos de frutas y ocho tipos de vegetales. Esto es verdaderamente limitado si se considera

que Costa Rica es un país de una biodiversidad privilegiada en cuanto a producción de frutas y vegetales.

Esto último también lo lograron constatar las docentes al recrear la CBA en preparaciones culinarias típicas de la cultura costarricense. Ahí visualizaron la falta de presencia de vegetales y frutas en los distintos tiempos de comida, así como el exceso de azúcar.

"En la CBA actual se encontraron alimentos altos en sodio como los condimentos procesados, salsas y los embutidos cuando además, en estos últimos, **la OMS recomienda un consumo bajo por su contenido de nitritos y nitratos, que han sido relacionados con mayor riesgo de sufrir diversos tipos de cáncer**", se destaca en el artículo científico.

> La propuesta pone sobre el tapete la necesidad de repensar la metodología con la cual es elaborada la CBA. Para lograrlo, se requiere del diálogo entre instituciones, organizaciones e incorporar representaciones civiles.

Menos azúcar, colesterol y sal

En medio del reto nutricional que impone la CBA vigente, las investigadoras de la UCR demostraron en su estudio que **sí es posible mejorar la calidad nutricional de dicha canasta básica sin aumentar significativamente su costo.**

Las siete profesionales proponen mejoras que van de la mano con el derecho humano a la alimentación, al favorecer el acceso regular y permanente a comidas en cantidad y calidad adecuada, **suficiente y acorde con la cultura alimentaria del país.**

Por esa razón, su idea consiste, partiendo de la CBA actual, **en incorporar 21 alimentos** (eliminar seis), aumentar la cantidad sugerida de dos y disminuir la cantidad sugerida de uno.

Con esa propuesta se logra demostrar que se incrementa el aporte de fibra dietética, calcio, magnesio, potasio, zinc, vitaminas C, E y K. Además, se reduce la cantidad de azúcar total, azúcar agregada, sodio y colesterol, **obteniéndose una propuesta de CBA mejorada nutricionalmente y cuyo costo incluso se reduce ligeramente.**

"Los alimentos que se agregaron son fuente de fibra, aportan mucha variedad y diversidad a la alimentación necesaria para una mejor nutrición. **Entre más diversa es una dieta, más nutrientes aporta.** Se agregó más vegetales y frutas pues actualmente la cantidad de estos alimentos presentes en la CBA solo incluye ½ porción de frutas y 1 porción de vegetales, lo cual dista de las 5 porciones entre frutas y vegetales que se recomienda para mantener la salud", comentó la Dra. Alvarado.

La actual CBA urbana se compone de 52 alimentos, distribuidos en 15 grupos. La CBA mejorada de la UCR incluye 67 alimentos.

Karla Richmond

Los alimentos que se aumentaron fueron las verduras harinosas como l**a yuca, tiquisque, ñampí, plátano verde, guineo y camote.** También, los vegetales como la lechuga, el ayote tierno, el ayote sazón, las vainicas, la remolacha, el culantro coyote y el apio.

Por otra parte están las frutas como la sandía y las frutas de temporada, así como alimentos harinosos de beneficio para la salud. **Entre ellos la avena, el pejibaye, el maíz de grano entero y la harina de trigo.**

Los alimentos que se propone eliminar fueron los embutidos como mortadela, chorizo, salchichón; así como condimentos, salsas y bebidas naturales procesadas. Estos alimentos tienen más grasa, sal y azúcar. De igual forma,aportan poca cantidad de proteína y otros micronutrientes.

“Esta eliminación permitió aumentar la cantidad de frijoles diarios que aportan nutrientes de mejor calidad que los embutidos. Además, **el disminuir las bebidas naturales procesadas hizo que bajara la cantidad de azúcar, desde 90 gramos al día** (18 cucharaditas de azúcar) a la mitad (45 gramos, 9 cucharaditas de azúcar al día). Incluso, dar espacio para la tapa de dulce (5 gramos, en forma de la tradicional aguadulce)”, ahondó la Dra. Alvarado.

Según los cálculos realizados, a octubre de 2019 el costo de la CBA era de ₡49 847.89 y el de la CBA sugerida por la UCR de ₡48 399.22 mensual. Por lo tanto, el mejoramiento nutricional de la CBA y la ampliación de su composición no implican su encarecimiento.

La CBA debería también ser mejorado desde lo cultural. En la CBA actual, la alimentación de la población costarricense se ve uniforme, estandarizada, cuando en realidad nuestro país cuenta con una cultura alimentaria diversa, que incorpora distintos alimentos según las costumbres y tradiciones de las distintas regiones.

El siguiente paso

Con la investigación realizada y publicada, **las especialistas de la Escuela de Nutrición de la UCR ponen su conocimiento al acceso público**, con el fin de que las autoridades revaloren la canasta básica alimentaria de Costa Rica y sean incorporados aspectos nutricionales integrales que mejoren la calidad, el costo y la cantidad de alimentos.

Con base en el criterio de las especialistas, **el incluir más frutas y vegetales ayuda a valorar y conservar la biodiversidad alimentaria disponible en el país.** Esto favorecería los ecosistemas que proveen estos alimentos, debido a que entrarían en dinámicas amigables con el ambiente.

Pero no solo eso. **Su incorporación abre las puertas a la revaloración cultural, social y económica de las personas y agricultores** que proveen estos alimentos una vez que sean incluidos en la CBA.

“Un buen diseño de canasta básica alimentaria, que incorpore un enfoque más integral y sistémico, beneficiaría al sector agropecuario y pesquero nacional. Con ella se podría estimular el consumo de alimentos hasta ahora muy ausentes de la alimentación de la población: **frutas, vegetales, pescados, carnes de mejor calidad**. Además, se demostraría que esa incorporación no necesariamente implicaría gastar más”, mencionó la Dra. Dumani.

Si se quiere ver desde la perspectiva de salud, los aportes son más que evidentes. **Al incentivar el consumo de leguminosas se mejora los perfiles de lípidos en suero y afecta positivamente muchos otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.**

Dicho cambio en las prácticas de consumo tendría un impacto positivo en enfermedades como **hipertensión arterial, síndrome metabólico y enfermedades del sistema gastrointestinal**, según se indica en el artículo científico.

"Sin desconocer en ningún momento la labor que responsablemente ha llevado a cabo el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), incuestionable desde el punto de vista técnico de su competencia, **la CBA debería ser elaborada por un equipo interdisciplinario e intersectorial que integre diversas instituciones y organizaciones.** Su elaboración debería ser una acción coordinada y vinculada a la definición de las Guías Alimentarias para nuestro país, realizando un trabajo permanente y periódico que logre responder a los cambios relacionados con el perfil demográfico y epidemiológico de la población y de los sistemas agroalimentarios", comentaron tanto la Dra. Dumani como la Dra. Alvarado.

Además, agregaron: "De esta manera se estaría contribuyendo al mejoramiento del estado nutricional y la salud de los costarricenses, con la seguridad alimentaria y nutricional del país y con el logro progresivo del Derecho Humano a la Alimentación Saludable. **Sin embargo, se requiere voluntad política para generar un cambio en la normativa que actualmente dicta cómo debe ser la metodología para la elaboración de la CBA**".

Si desea consultar con detalle el artículo científico puede hacerlo en el siguiente enlace:

https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/40822/42616

Jenniffer Jiménez Córdoba
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Área de cobertura: ciencias de la salud
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: nutricion, canasta basica, alimentacion, costa rica, guias nutricionales, propuesta, aniversario.