

**¿Es posible una alimentación saludable con una renta mínima?:
Coste mensual de una dieta saludable y suficiencia de la Prestación
Canaria de Inserción.**

**Is healthy eating possible with a minimum income?: Monthly cost of a healthy diet and
sufficiency of the Canarian Insertion Benefit.**

Jesús Arvelo Hermida

Sociólogo

Red Canaria de Entidades de Promoción e Inserción Socio-laboral.

RED ANAGOS

Resumen

La Prestación Canaria de Inserción (PCI) destina una cuantía básica para las personas en situación de pobreza y/o exclusión social. Cubrir la necesidad básica de alimentación, en base a una dieta saludable, supone un porcentaje elevado de esta cuantía, que aumenta drásticamente con la presencia de más miembros en la Unidad de Convivencia hasta llegar a niveles insostenibles para una economía doméstica. Solamente cubrir la necesidad de una alimentación saludable puede llegar a absorber toda la cuantía básica de una Unidad de Convivencia compuesta por cuatro miembros. Si tenemos en cuenta que con este ingreso se deben cubrir otras necesidades, llevar a cabo una dieta saludable se convierte en una tarea imposible para las personas en exclusión social en Canarias.

Palabras clave: Alimentación, Dieta, Saludable, Coste, Prestación Canaria de Inserción, Exclusión Social, Renta Mínima.

Abstract

The Canarian Insertion Benefit (PCI) allocates a basic amount for people in poverty and / or social exclusion. Covering the basic need for food, based on a healthy diet, represents a high percentage of this amount, which increases dramatically with the presence of more people in the Coexistence Unit until reaching unsustainable levels. Only covering the need for healthy eating can absorb the entire basic amount of a Coexisting Unit consisting of four members. If we take into account that with this amount other needs must be met, carrying out a healthy diet becomes an impossible task for people in social exclusion in the Canary Islands.

Key words: Food, Diet, Healthy, Cost, Canarian Insertion Benefit, Social Exclusion, Minimum Income.

Introducción

Los hábitos alimentarios están cobrando cada vez más relevancia en el debate público y la vida cotidiana. A ello contribuyen diferentes factores. El cuerpo y la estética se han revalorizado a la par que se consolida un nuevo ideal de belleza, para los que irremediamente la alimentación es la vía de acceso. Además, gracias a la universalización de la salud y a través de los medios de comunicación, se han generalizado discursos y/o conocimientos científicos sobre la salud y lo que es sano, en los que una correcta nutrición, combinada con una adecuada actividad física, se entiende como un elemento fundamental en la prevención de enfermedades y, en definitiva, en una garantía de calidad de vida presente y futura.

A estos cambios sobre lo que se considera es sano y adecuado para una dieta, se le oponen y se le resisten otras tendencias, algunas de ellas de carácter sistémico. Las transformaciones en el empleo (en sus formas, ritmos y condiciones), la escasez o preferencias del uso del tiempo, las nuevas tecnologías y sus efectos sobre la actividad física (como el sedentarismo), los gustos tradicionales o atendiendo a la clase social, las desigualdades de género (en los roles familiares y reparto del trabajo doméstico o de cuidado), la abundancia y accesibilidad a los alimentos hipercalóricos (los considerados malsanos)... todos ellos empujan hacia una dirección contraria a la “deseada”, y ha conducido a que hoy en día vivamos en una sociedad con altos índices de sobrepeso y obesidad, destacando especialmente Canarias en el contexto del Estado español y la Unión Europea¹.

¹ Beatriz González López (2018), experta en Salud Pública en la Universidad de Las Palmas, asegura que Canarias es la comunidad más afectada por la obesidad debido a "la pobreza y la falta de cultura de ejercicio físico y buena alimentación. Recuperado de: “Canarias es la comunidad más afectada por la obesidad: el 35% de los menores padece sobrepeso y los adultos sufren infartos cinco años antes”, lasexta.com, 23 de noviembre de 2018,

Una explicación a esta diferencia territorial pudiera ser, de hecho, la misma desigualdad social². Sin embargo, lo que aquí nos ocupa no es la profundización en la situación o las causas de determinados hábitos alimentarios en la actualidad, sino que el interés de esta investigación se reducirá a conocer si es viable para las personas en exclusión social el acceder –y mantener en el tiempo- lo que se considera es una dieta sana y equilibrada. Es decir, el coste económico que supone la cesta de la compra mensual basada en una dieta de estas características.

Más allá de que el coste económico aquí hallado es generalizable a cualquier persona independientemente de su situación o condición social, nuestra intencionalidad es la de comparar dicho coste con los ingresos provenientes de la Prestación Canaria de Inserción³, permitiéndonos de esta manera una valoración del acceso económico real a dicha alimentación a través de la renta mínima de Canarias, última barrera de ingresos para las personas en situación de pobreza y/o exclusión social del archipiélago.

Creemos que se trata de una aportación de interés dentro del Programa de Lucha contra la Alta Exclusión Social en Canarias “INTEGRA”, para beneficiarios y ex - beneficiarios de la prestación. Este Programa, que comenzó en 2018 financiado por la Dirección General de Políticas Sociales e Inmigración (DGPSI) del Gobierno de Canarias, presta un servicio de

https://www.lasexta.com/programas/sexta-columna/noticias/canarias-es-la-comunidad-mas-afectada-por-la-obesidad-el-35-de-los-menores-padece-sobrepeso-y-los-adultos-sufren-infartos-cinco-anos-antes-video_201811235bf833760cf218490400e60a.html

² Benito Maceira (2019): "Los canarios comen más y peor porque son más pobres", periódico El Día, 23 de julio de 2019. Recuperado de: <https://www.eldia.es/sociedad/2019/07/23/benito-maceira-canarios-comen-peor/994825.html>

³ La Prestación Canaria de Inserción (PCI) es fruto de la Ley 1/2007, de 17 de enero, por la que se regula la prestación canaria de inserción. El objeto de la ley (art.1) es “conseguir la inserción social, económica y laboral de aquel sector de la población en situación de exclusión social o en riesgo de estarlo”, “proporcionando [1] una prestación económica cuya finalidad es ofrecer cobertura a las necesidades básicas de la vida a quienes, por carecer de recursos materiales, se encuentren en situación de mayor desigualdad social respecto al promedio de la población canaria y [2] proporcionando apoyos a la integración social mediante la realización de actividades de inserción, dirigidas a transformar o prevenir situaciones de necesidad relacionadas con dificultades de inserción social, laboral y escolar, o ligadas a razones de desestructuración familiar, educativa, o desajustes personales”. La PCI vino a sustituir a la anterior Ayuda Económica Básica (AEBA) de 1998, en un desarrollo legislativo que tiene paralelismos con la evolución de las rentas mínimas de las demás comunidades autónomas.

intervención social especializada y de alta intensidad, y también pretende generar conocimiento sobre el propio fenómeno de la exclusión social.

En este sentido, no se puede obviar que en las personas en alta exclusión social podemos encontrarnos unos estilos de vida notablemente más alejados de los hábitos de alimentación tanto “normales” o generalizados en la sociedad, como del recomendado por los organismos de salud, siguiendo la lógica propia de este fenómeno de desestructuración y pérdida de lazos sociales, con afecciones a la organización de la vida diaria en la alimentación y en los cuidados de la salud, entre otros muchos aspectos.

Pese a ello, este estudio se inserta en un *Programa* que trabaja en la práctica con estos usuarios, mediante equipos interdisciplinarios de trabajadores sociales, educadores sociales y psicólogos, con el objetivo de reducir los efectos psicosociales en estas personas facilitando sus procesos de estructuración e inclusión social. El aprendizaje y absorción de hábitos saludables y adecuados en torno a la alimentación es uno de los pilares básicos de esta intervención. Es por ello también que se hace necesario conocer si los ingresos públicos que reciben estos usuarios acompañan a esta labor educativa, para que accedan por sí mismos a estos alimentos o mantengan estos hábitos, o si por el contrario la labor educativa del programa se encuentra con un obstáculo económico que, si bien puede no imposibilitar, puede dificultar el mantenimiento y efectividad de esta labor y, como consecuencia, la intervención solamente puede atender parcialmente la problemática de la alimentación saludable, debiendo ajustarse a esta importante limitación económica.

Al margen de esta investigación queda el efectivo acceso a los alimentos de estas personas, sus estrategias de ahorro o prioridades de gasto en sus diferentes necesidades. Por ejemplo, se sabe que su frecuente dependencia hacia los bancos de alimentos de las instituciones públicas u

organizaciones no gubernamentales conlleva el acceso a determinados tipos de alimentos, sobre todo no perecederos, mientras que los perecederos escasean o no se encuentran presentes, que son normalmente también los más costosos (frutas, verduras, pescados y carnes), y al mismo tiempo imprescindibles en una dieta sana y equilibrada.

Es necesario tener en cuenta que además de los usuarios del Programa que perciben la PCI, existen otros usuarios del Programa que son ex - perceptores y que carecen de tales ingresos públicos, por lo que su situación puede mermar considerablemente el éxito de algunos objetivos planteados para éstos. Por estudios previos, se conoce que tanto los perceptores como experceptores obtienen otros ingresos monetarios o en especie⁴, mediante ayudas provenientes de sus redes personales y familiares, de las instituciones (servicios sociales municipales, oenegés, bancos de alimentos...) o de acceso propio (trabajo informal no legalizado, mendicidad, etc.), que sirven como complemento para cubrir necesidades no cubiertas por lo público y la PCI.

También se conoce a partir de otros estudios que, para las personas en vulnerabilidad, la alimentación suele quedar relegada, entre sus prioridades de gasto, a una cuarta posición ante otras necesidades como alquiler, agua o luz, estando sujeto su presupuesto a cambios variables según el mes como estrategia de ahorro (Cruz Roja, 2019). Es decir, que se prefiere comer menos o no comer a privarse de tales necesidades consideradas “más básicas”, o por tratarse estos otros gastos fijos de menos flexibles o susceptibles del ahorro.

Sin embargo, aunque ocurran dichas situaciones, no se puede obviar que una buena alimentación es clave en la salud, y que, por tanto, ahorrar en la alimentación, o verse con una alimentación inadecuada por la falta de acceso a determinados alimentos y nutrientes, puede

⁴ Santana Hernández, Y., Arvelo Hermida, J. (2016). “La Prestación Canaria de Inserción desde el punto de vista del ciudadano”. Dirección General de Políticas Sociales e Inmigración. Gobierno de Canarias. Recuperado de https://www.gobiernodecanarias.org/opencms8/export/sites/politicassociales/.content/PDF/inclusion-social/informe_pci_beneficiario.pdf

conllevar un deterioro que termine derivando en enfermedades, problemas de salud o en una peor calidad de vida. “Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad” (OMS)⁵.

Teniendo en cuenta estas palabras de la Organización Mundial de la Salud, una mala alimentación puede contribuir a la “trampa de la pobreza”, ya que no solo se trata de las desventajas que sufren los colectivos marginados en base a su condición social, sino que una mala alimentación produce efectos negativos en la productividad y en el desarrollo físico y mental, por lo que una mala alimentación se puede considerar una barrera para su inclusión social. Es más, el deterioro físico, más allá de que pueda haber otro tipo de causas en personas en alta exclusión social, puede acabar afectando a la propia dieta, requiriendo dietas específicas adaptadas a estas situaciones, y por tanto pudiendo alterar también los costes normales de la dieta.

Por otro lado, el ahorro en la alimentación se convierte en preocupante cuando a menudo la situación de inestabilidad y exclusión social viene acompañada de problemas de bienestar emocional que aumentan el consumo calórico con respecto a condiciones normales (debido a ansiedad, estrés, etc.), conduciendo a una dieta aún más alejada de la necesaria por el organismo.

Debe quedar claro que el coste mensual de esta alimentación al basarse en un menú “ideal”, tanto en su selección de alimentos como de productos disponibles más baratos (sin bajar el estándar de calidad), no es el que efectivamente supone para la mayoría de la gente en la vida cotidiana, y probablemente menos aún en las personas en exclusión social. Las cifras aquí ofrecidas representan sin embargo un mínimo bajo el cual no se podría llevar a cabo una dieta sana y equilibrada, atendiendo a los costes actuales en Canarias a 2019.

⁵ Organización Mundial de la Salud (2019). Recuperado de: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Dicho de otro modo, esta dieta saludable ha recurrido a marcas blancas y a los productos más baratos en las variedades de productos, como si el consumidor fuera casi que un sujeto plenamente racional evitando todo lujo, impulso y producto fuera de los alimentos básicos seleccionados, comer cualquier cosa fuera de casa o tener una necesidad dietética especial. En la práctica sería bastante sencillo para cualquier persona, esté o no en exclusión social, desviarse del coste mínimo estimado elevándose considerablemente el coste real de la alimentación, y con ello aumentando a niveles superiores a los aquí se expresarán la insuficiencia de la Prestación. Siempre y cuando no se recurra a una excesiva estrategia de ahorro o se viva una situación de exclusión social agravada que lleve a unos consumos muy insuficientes o desequilibrados con respecto a una dieta saludable, que sería lo menos deseable para su salud.

Una dieta sana, variada y equilibrada

Para el caso de este estudio, se entiende por “dieta sana y equilibrada” como la que así se entiende desde las áreas de conocimiento ligadas al nutricionismo y a la salud. Lo que se ha denominado “el polo legítimo” de la dieta en los discursos sobre nutrición (Martín Criado y Moreno Pestaña, 2005). Así por ejemplo en estas dietas se evitan ciertos alimentos considerados malsanos (ultraprocesados, azucarados...) debido a que se han establecido relaciones con la probabilidad de aparición de determinadas enfermedades y dolencias, o por ser superfluos para nuestras necesidades fisiológicas, y por el contrario se promocionan otros alimentos cuyas características y propiedades se consideran acordes con las necesidades reales de nuestro organismo, que varían en cada persona atendiendo a características individuales (edad, sexo, estatura) y otros factores (actividad física, climatología). Estas indicaciones científicas para una

correcta nutrición han estado sujetas a cambios en la medida que avanza o se altera el conocimiento sobre la materia, aunque no se encuentran libres de ciertas dificultades metodológicas⁶. Además de los cambios debido a los nuevos estudios o descubrimientos, estas consideraciones científicas también se ven afectadas en su interiorización por el público por la multiplicidad de discursos que hablan de lo “sano” provenientes de otras fuentes (a veces poco imparciales)⁷, así como por el necesario encaje que realizan las personas de esta información a partir de sus concepciones previas sobre la buena alimentación, que llevan a diferentes distorsiones en su apropiación. De hecho, tal cantidad de información y discursos sobre lo sano, y los propios cambios mencionados de las indicaciones nutricionistas, ha acabado yendo a la contra de su propia generalización, provocando desorientación, escepticismo y resistencias en las costumbres (Martín Criado y Moreno Pestaña, 2005).

Sin embargo, a nivel académico existe un consenso sobre las características de una dieta sana, esto es, que además de ser suficiente a las características-necesidades del individuo y se eviten determinados tipos de alimentos, sea también equilibrada entre los diversos grupos de alimentos de la pirámide (a consumir diariamente o semanalmente) y variada, conteniendo todos los nutrientes esenciales. Junto a ello, se requiere por supuesto una correcta hidratación y un mínimo de actividad física.

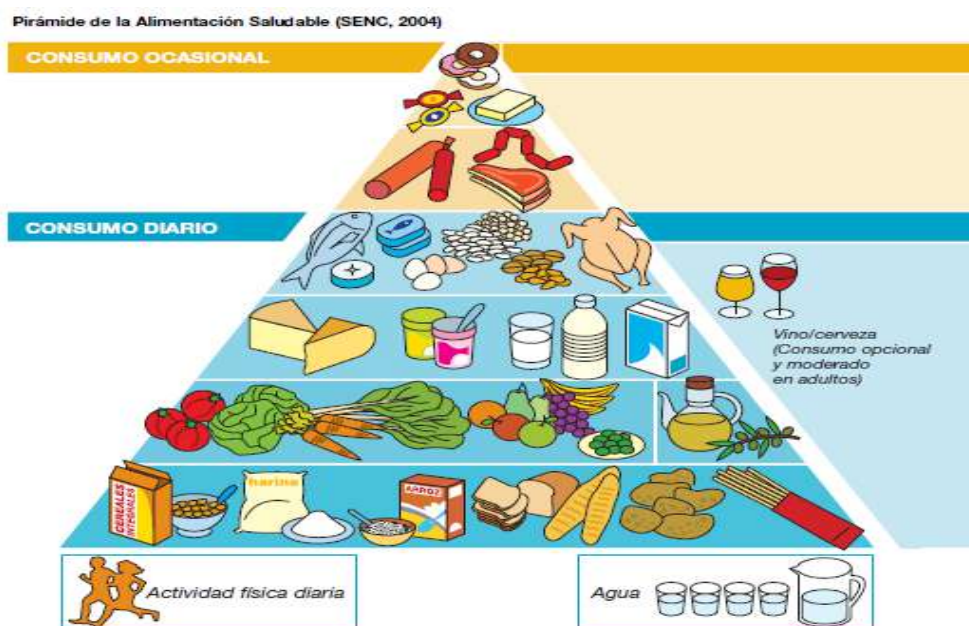
Cuando hablamos de seguir la alimentación saludable que se propone, es necesario tener en cuenta la complejidad que supone adaptarse a ella, que requiere de un proceso de incorporación gradual en el gusto, algo difícilmente modificable con la edad⁸. Aquí es donde reside una de las

⁶ Establecer la relación entre una enfermedad y cualquier tipo de ingesta, aunque se realicen observaciones y seguimientos de miles de sujetos a lo largo del tiempo, se ve dificultado por la inmensa cantidad de variables que pueden estar afectando a los individuos en su medio natural y que pueden no ser tenidas en cuenta, lo que puede dar lugar a “correlaciones espúreas”.

⁷ La etiqueta “sano” se ha convertido en uno de los principales baluartes publicitarios, aprovechando la relevancia social y preocupación que origina el tener una buena alimentación.

⁸ Bourdieu, P., (1991). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*, Madrid, Taurus.

mayores barreras para llevar a cabo una dieta sana mediterránea, barrera que podría llegar a ser superior que la misma falta de recursos económicos. En ese sentido, lo más aconsejable podría ser optar por alimentos que fácilmente pueden ser incorporados por ser similares o típicos de la alimentación tradicional o asociada a la clase social. Un cambio de dieta drástico, por ejemplo, en situaciones de sobrepeso u obesidad, suele tener el llamado efecto rebote, y mantenerse solo por breves períodos de tiempo⁹.



Fuente: Guía de la Alimentación Saludable (SENC, 2004).

En este estudio se ha tomado como base la Guía de la alimentación saludable, editada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2004), y elaborada a partir de las aportaciones de una veintena de expertos de diferentes organismos y universidades españolas. Esta guía ofrece la ventaja de aportar los pesos de raciones de cada grupo de alimentos y su frecuencia recomendada de consumo para un adulto medio en estado sano, sin obesidad ni

⁹ Martín Criado, E. (2007). La dieta desesperada. Algunas condiciones sociales que obstaculizan el control del peso entre las madres de clases populares. *Trastornos de la Conducta Alimentaria* 6, 578-599.

sobrepeso, a partir de una dieta mediterránea. A través de ella y su menú tipo ideal, hemos podido seleccionar en último término los productos que se ajustan a ella y se encuentran presentes en supermercados.

Metodología

Elaboración del Menú

Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (SENC, 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual

Fuente: Guía de la Alimentación Saludable (SENC, 2004).

Del menú original elaborado por la SENC, se ha omitido en este estudio los alimentos que se ofrecían en el pico de la pirámide de la alimentación saludable, es decir, aquellos relacionados en todo caso como un alimento ocasional o no saludable, entre ellos se encuentran las grasas saturadas de origen animal, los dulces (bollería, caramelos, pasteles), snacks salados, bebidas refrescantes azucaradas, helados, carnes grasas y embutidos. También se omite el consumo

opcional y moderado de alcohol. El menú también está realizado para una actividad física moderada de al menos 30 minutos diarios.

En base a este menú original de la SENC, se obtuvo la media aritmética o promedio de los rangos de frecuencia recomendada de consumo de los alimentos (raciones) y del peso de cada ración (en crudo y neto).

Luego se calculó el peso o cantidad necesarios de los diferentes grupos de alimentos para una escala de consumo mensual y se llevó a la misma medida (Kg. o litros). Para los grupos de alimentos en que se ofrecían cantidades generales sin especificar alimentos, se eligió una cantidad de alimentos diversos aplicándoles el mismo peso proporcional a cada uno de ellos.

Para la dieta de este estudio se ha contado con un total de 38 alimentos, procurando la existencia también de variedad dentro de cada grupo de alimentos. De esta manera, se han seleccionado las siguientes cantidades atendiendo a cada grupo de alimentos:

- Grupo Cereales + Arroz + Papas: 5 alimentos.
- Grupo Leche y derivados: 4 alimentos.
- Grupo Frutas: 4 alimentos.
- Grupo Verduras + Hortalizas: 10 alimentos.
- Grupo Legumbres: 4 alimentos.
- Grupo Pescados: 4 alimentos.
- Grupo Carnes: 4 alimentos.
- Grupo Frutos Secos: 2 alimentos.
- Grupo Lípidos: 1 alimento.

Selección del establecimiento

Para la elección del supermercado de referencia para la obtención de los precios, hemos partido del supermercado que mantiene diferentes características de interés para la generalización de los resultados de este estudio a nivel canario. Primero, que se trata de un supermercado con unos precios homogéneos de sus productos independientemente de la isla en que se sitúe, lo que aporta una ventaja indiscutible frente a otros supermercados cuyos precios podrían variar en demasía según el establecimiento e isla¹⁰. Segundo, que sea un supermercado cuya presencia sea de amplio acceso por los canarios (y los usuarios del programa), más allá del municipio e isla en que se encuentre. Esta condición lo avala el hecho de que sea el supermercado que más cuota de mercado tiene en Canarias actualmente (25,6%), con un amplio margen sobre el segundo (17,7%), y en relación a ello sea el que tenga también más cantidad de establecimientos (224 frente a 86 del segundo). De hecho, únicamente no tiene presencia en uno de los trece municipios en que trabaja el Programa en 2019.¹¹ Tercero, que sea al mismo tiempo un supermercado económico, en el sentido de que oferte precios bajos en relación a su competencia, y que por tanto se estime un coste de la dieta saludable por lo bajo. Esta condición la cumple al encontrarse presentes sus establecimientos como, en líneas generales, los más baratos de Canarias, según el Informe Anual sobre evolución de precios de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU, 2018).¹²

¹⁰ Aun así, hay algunos productos que varían en su presencia en todos los establecimientos pues dependen de la oferta de determinados proveedores con producciones más limitadas o sujetas a temporalidad (caso de los quesos, el pescado o los productos de temporada).

¹¹ Se omitirán los nombres de los supermercados en el estudio, pues no queremos dar a entender ningún tipo de fin publicitario. Sin embargo, las cadenas son fácilmente identificables atendiendo a su cuota de mercado, en Sanz Alberto (2018). “La batalla entre Mercadona y Lidl se traslada a Canarias para desgracia de Dinosol”, vozpopuli.com, 15 de noviembre de 2018. Recuperado de: https://www.vozpopuli.com/economia-y-finanzas/mercadona-lidl-batalla-canarias-desgracia-dinosol_0_1190882247.html

¹² Redacción LPA (2018). “Hiperdino vende más barato que Mercadona y Carrefour según OCU”, Espiral21. Recuperado de: <http://espiral21.com/hiperdino-vende-mas-barato-que-mercadona-y-carrefour-segun-ocu/>

Así pues, la elección del supermercado de referencia para los precios no fue difícil atendiendo a las especificidades comentadas. Sin embargo, y como contraste, también se ha obtenido los precios para el segundo supermercado en cuota de mercado¹³, que ha permitido valorar la diferencia de precios entre ambos. La desventaja de este segundo supermercado es su menor presencia en Canarias, sobre todo su limitada implantación en algunas islas. La comparación entre ambos la ha facilitado el hecho de optar por los productos de marca blanca, aunque en algunos grupos de alimentos como carnes o pescados los productos, pese a tratarse de los más baratos, tienen alguna diferencia en surtido o envasado, e incluso dentro de una misma cadena de supermercados existen diferencias en el surtido de productos frescos, muy sujetos a la disponibilidad de los proveedores.

Para la recolección de los datos también ha facilitado el hecho de que ambas cadenas tengan portales de compra online atendiendo a código postal (municipio/isla), aunque se ha tomado como referencia el precio de ambos en un único código postal (perteneciente a La Laguna) en la semana del 5 al 9 de agosto de 2019. Para la validación de los datos recogidos en sus portales web, además de probar diferentes códigos postales online de diferentes municipios e islas, se optó por la comprobación de los precios de los mismos alimentos en cuatro supermercados físicos, dos de cada cadena, cada uno de ellos en un municipio diferente de Tenerife. Al respecto se pudo observar que apenas existían diferencias, por lo que se dan como válidos los datos recogidos en el portal de venta online.¹⁴

Los datos recogidos también omiten los precios de ofertas que pueden afectar a cualquier tipo de alimento, ya que se tratan de precios sujetos a promociones temporales, por lo que se ha

¹³ En el Anexo de Tablas se encuentran los productos y operaciones para estimar el coste de la dieta de cada supermercado.

¹⁴ Los costes de transporte a domicilio no afectan a los precios de los productos online, sino que se añaden como un coste añadido posterior.

tomado siempre como referencia su precio sin oferta, en caso de que la hubiera. Destaca sin embargo que en el supermercado de referencia existen ofertas continuas en diversos productos, mientras que en el segundo en cuota de mercado no existen ofertas, por lo que hay un abaratamiento con respecto al segundo que no será tenido en cuenta a priori.

Selección de productos

Para la elección de los productos, junto a la referenciada SENC que ya aportaba ejemplos de alimentos en sus menús, también hemos tomado en cuenta cuáles son los productos más vendidos de sus categorías¹⁵, complementado con las preferencias de ciertos alimentos en Canarias y el Estado a través de la ENNA 91 (Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación) realizada a partir de la encuesta de presupuestos familiares del INE. Esta última se trata de una encuesta bastante antigua (1991), pero es la última que desagrega en Canarias los grupos de alimentos consumidos en alimentos concretos, lo que nos indica al menos una tendencia tradicional en la elección de las verduras y hortalizas, legumbres, frutas, carnes y pescados, algo que nos permite acercar a las preferencias sociales de Canarias el menú específicamente diseñado y sus costes asociados. Hay que tener en cuenta que los alimentos más consumidos suelen hablar de un grado de acceso elevado a los mismos, lo que garantiza su presencia en la mayoría de establecimientos, como también un posible coste más barato por las relaciones de mercado (competencia).

Existe toda una gama de alimentos (sal, hierbas, especias, agua embotellada) que no se han tenido en cuenta en este estudio y que son de uso generalizado. Sin embargo, sus proporciones y

¹⁵ Por ejemplo, las frutas más vendidas en España son naranja, plátano y manzana por este orden (“Estas son las frutas que más consumen los españoles” en lasprovincias.es, 9 de agosto de 2018), aunque en Canarias a partir de la Encuesta ENNA 91 la pera tradicionalmente ha superado a la manzana. En el estudio se incluyen estas cuatro frutas.

necesidades son muy variables y no son condición sine qua non para llevar a cabo la dieta saludable y estimar el coste del menú diseñado.

Estos precios al tratarse de una cesta de la compra omiten cualquier gasto llevado a cabo en alimentación fuera de establecimientos de supermercados, como cualquier gasto en comer fuera de casa (bares, restaurantes, etc.), pese a que estos gastos también adquieren una dimensión social o de ocio que pueden llegar a ser importantes o considerados una necesidad.

Para la elección de los productos en los supermercados, por similares razones a las anteriores se ha optado por los productos a granel, en general más baratos que diferentes tipos de envasados, que aportan la doble ventaja de poder extraer fácilmente los precios a partir del peso, así como que comprar a granel permite realizar tantas compras como las necesarias a lo largo de un mes sin alterar el precio final, lo que adquiere más importancia para los productos perecederos, cuyo consumo mensual no sería real atendiendo a una única compra, disminuyendo así el desperdicio y aumentando el ahorro.

El cálculo de aquellos productos que no son a granel, sino que son contenidos en paquetes, se ha realizado atendiendo al coste proporcional de la cantidad contenida en cada unidad/paquete para un consumo mensual.

Para los productos también se han priorizado alimentos frescos, frente a cualquier otro tipo de conservación (latas de conservas, congelados, etc.).

Se entiende que la elección de estos productos en base a los precios inferiores disponibles (marcas blancas y más baratos dentro de su categoría o variedad) sería en la práctica una elección racional casi perfecta que difícilmente podría llevar a cabo cualquier individuo o familia. Cualquier mínima alteración, como la compra de un producto de marca, o la compra de otro tipo de alimento fuera del menú diseñado (tanto sanos como malsanos) podría aumentar los precios,

algo que es prácticamente inevitable teniendo en cuenta las múltiples influencias sociales sobre las valoraciones, preferencias y gustos, el impacto de la publicidad u otro tipo de consumos derivados de diferentes necesidades.

El único componente digamos fuera de esta “elección racional” que afecta al coste estimado es el añadido realizado de gasto por desperdicio, que nos aproxima a un gasto más real: eliminando el supuesto del consumo perfecto en que no se desperdicia ni un gramo de los alimentos comprados. El añadido de desperdicio toma los datos medios del coste de bienes desechados por cada español.¹⁶ Aun así, dejamos al margen que también existen otros posibles desperdicios asociado a la pérdida de propiedades de los alimentos atendiendo a la forma en que éstos sean cocinados, que no es tomado en cuenta en este promedio basado en los residuos generados.

Por último, es necesario comentar que se trata de una cesta de la compra solo de alimentación, y, por tanto, no incluye otros ítems básicos en los estudios habituales de “cesta de la compra”, como los productos de higiene y limpieza, que encarecerían el coste mensual que aquí se trata.

Resultados

Una vez aplicados los cálculos mencionados de cantidades necesarias de alimentos para cada persona al mes, a los productos seleccionados y sus precios, nos encontramos los siguientes resultados.

¹⁶ Según datos de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), “Cada español tira a la basura 250 euros en comida al año”. Recuperado de: <http://www.rtve.es/noticias/20180925/cada-espanol-tira-basura-250-euros-comida-ano/1806040.shtml>

Costes de la Dieta Saludable

El coste mensual de la dieta saludable para un adulto sano supone un coste total de 145,15€. Si a esta cifra le sumamos la media del desperdicio de cada español al mes (20,83€), supone un coste total con desperdicio de 166€ al mes. Dicho de otra manera, un adulto gastaría 38,20€ a la semana en una dieta saludable, o 5,46€ al día.

Al tratarse el coste de una extracción en base a las necesidades en cantidades (pesos) de alimentos, se asume que el coste necesario para más adultos se hallaría multiplicando simplemente la cantidad hallada para un adulto por la cantidad de adultos que compongan el hogar. Con los datos de los supermercados seleccionados nos daría los siguientes resultados:

Tabla 1. Coste Mensual de la Dieta Saludable atendiendo a Supermercado.

Nº de adultos	Coste de la Dieta Saludable (con desperdicio)	
	Supermercado de Referencia	Segundo Supermercado
1 adulto	165,99 €	166,41 €
2 adultos	331,97 €	332,82 €
3 adultos	497,96 €	499,23 €
4 adultos	663,95 €	665,64 €
5 adultos	829,94 €	832,05 €
6 adultos	995,92 €	998,46 €

Fuente: Elaboración propia.

Se observa que el precio es ligeramente inferior en el de referencia (0,43€ al mes más barato). Esta ligera diferencia en abaratamiento con respecto al segundo se explica por basarnos en productos en buena parte de marca blanca de precios similares. Sin embargo, es necesario

tener en cuenta que se trata de los precios de ambas cadenas sin oferta, y solo el de referencia tiene una política de ofertas, por lo que en términos reales el de referencia seguiría siendo aún más barato que el segundo.

Por otro lado, esta escasa diferencia quiere decir que el precio de la dieta saludable no variaría demasiado de uno a otro supermercado entre productos similares, al menos en términos generales para los productos seleccionados. Lo que supone que los cálculos realizados vendrían a representar en conjunto del 43,30% de la cuota de mercado del sector de la alimentación en Canarias.

Si desagregáramos las diferencias de precios entre ambos supermercados por los grupos de alimentos y por los alimentos seleccionados, encontraríamos que la diferencia se crea no tanto en general, sino que ocurre sobre todo en algunos grupos de alimentos en concreto.

En el Supermercado de Referencia serían más baratas las verduras y hortalizas (-3%), las frutas (-1%) y frutos secos (-1%), mientras que serían más caras la leche y derivados (+2%) y pescados (+2%). Destaca como alimento encarecedor del supermercado de referencia el mayor precio de los quesos frescos.

Al mismo tiempo, también encontramos que existen grupos de alimentos más asequibles que otros en la dieta saludable. Las legumbres, aceite de oliva y frutos secos representan en conjunto solamente el 7% del coste mensual de la dieta (11,10€). Mientras que la leche y derivados destacan como el más relevante con el 24% (35,54€), y dentro de este grupo lo hacen ambos tipos de quesos (fresco y curado) que suponen 26,89€. Le siguen a la leche y derivados, las frutas empataadas con el grupo de las verduras y hortalizas (ambos con el 15%), el grupo de los cereales, arroz y papas (14%), pescados (13%) y carnes/huevos (11%).

Una vez comparados los costes de la dieta entre ambos supermercados, procederemos a analizar los demás resultados solo a partir del Coste Total con desperdicio del supermercado de referencia.

Coste de la Dieta Saludable atendiendo a la Composición del Hogar

El coste total de la dieta atendiendo a la composición del hogar, habrá de tener las siguientes consideraciones.

Los menores de edad entre 14 y 17 años se considera que tienen unas necesidades nutricionales similares o incluso superiores a la media de los adultos, por lo que se ha establecido el mismo consumo/coste para ellos que un adulto. Eso quiere decir que un hogar compuesto por un adulto y un menor entre 14 y 17 años tendría el coste de 332€ (equivalente a dos adultos). Si hubiera dos adultos y un menor en ese rango de edad, el coste de la dieta mensual equivaldría al de tres miembros adultos (498€). Mientras que dos adultos con dos menores de edad en ese rango, sería el equivalente al consumo de cuatro adultos (664€).

Tabla 2. Coste de Dieta Saludable atendiendo a composición del hogar con adultos y menores entre 14 y 17 años			
1 Adulto	+	1 Menor 14-17 años	331,97 €
1 Adulto	+	2 Menor 14-17 años	497,96 €
2 Adultos	+	1 Menor 14-17 años	497,96 €
2 Adultos	+	2 Menor 14-17 años	663,95 €

Fuente: Elaboración propia.

Para los menores entre 2 y 13 años (ambos inclusive), hemos hallado un promedio del consumo calórico entre los diferentes rangos de edades de niñez (2-3, 4-8, 9-13 años), cada uno

con su correspondiente consumo¹⁷, lo que da como resultado un consumo medio aproximado de un 71% de la dieta de un adulto, que aplicado al Coste Total de la Dieta Saludable (con desperdicio), nos da 123,89€ como coste mensual para un niño. A continuación, los resultados atendiendo a diferentes composiciones del hogar con menores en esta franja de edad:

Tabla 3. Coste de Dieta Saludable atendiendo a composición del hogar con adultos y menores entre 2 y 13 años			
1 Adulto	+	1 Menor 2-13 años	289,88 €
1 Adulto	+	2 Menor 2-13 años	413,77 €
2 Adultos	+	1 Menor 2-13 años	455,87 €
2 Adultos	+	2 Menor 2-13 años	579,76 €

Fuente: Elaboración propia.

Coste de la Dieta Saludable y Prestación Canaria de Inserción

La cuantía básica de la Prestación Canaria de Inserción varía en función del número de miembros integrantes de la Unidad de Convivencia. Para un miembro, la cuantía básica actual es de 472,16€, para dos miembros aumenta 62,13€ alcanzando los 534,29€, mientras que para tres miembros aumenta 111,83€ llegando a los 583,99€. En esta cantidad por miembro no influye la edad del miembro, si es menor o no, por lo que esta cifra se mantiene siempre estática.

La suficiencia de la cuantía de la PCI para cubrir los costes totales de la dieta saludable, vendrían determinados por el porcentaje que supone de esta ayuda.

¹⁷ Para un promedio de consumo calórico de niños entre 2 y 13 años de 1583 kcal con actividad moderada, con respecto a adultos con promedio de 2220kcal de 18 a 82 años (esperanza de vida media española). En rangos de edades de niños los consumos serían: 2-3años (1000kcal), 4-8años (1500kcal) y 9-13 años (1900kcal). Extraído a partir de los datos de pautas alimentarias diarias (2010), edición No.7 del Departamento de Agricultura de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Públicos de los Estados Unidos – Washington DC, Oficina de Imprenta de EE.UU., 2010., en <http://www.health.gov/dietaryguidelines/2010.asp>

Una alimentación saludable para la media de miembros de las Unidades de Convivencia de la Prestación Canaria de Inserción (1,9 miembros)¹⁸, costaría 315,17€, el equivalente al 59% de la PCI para dos miembros.

Tabla 4. Porcentaje de PCI que representa el Coste Total de la Dieta Saludable por cantidad de miembros adultos o menores entre 14 y 17 años presentes en la Unidad de Convivencia.

Nº de miembros	Cuantía PCI	Coste Dieta	Porcentaje de PCI
1 miembro	472,16	165,99	35,24%
2 miembros	534,29	331,97	62,29%
3 miembros	583,99	497,96	85,49%
4 miembros	615,05	663,95	108,23%
5 miembros	639,9	829,94	130,03%
6 miembros (máx. PCI)	658,54	995,92	151,62%

Fuente: Elaboración propia.

Así vemos que la proporcionalidad del incremento de la Prestación Canaria de Inserción atendiendo al número de miembros es menor que el incremento del coste de la dieta saludable, perjudicando la cobertura de esta necesidad básica. Para un miembro nos encontramos un porcentaje de 35%, sin embargo, cuando ya hay dos miembros, pudiendo ser dos adultos o un adulto y un menor a cargo entre 14 y 18 años, la alimentación saludable asciende al 62% de la PCI, cifra que se vuelve más difícilmente sostenible. Cuando hay tres miembros con necesidades alimenticias equivalentes a un adulto se alcanza el 85% de la PCI, y a partir de 4 miembros la alimentación saludable supera por completo la propia prestación (108%). Cuando se llega al

¹⁸ Dato proporcionado directamente por la Dirección General de Políticas Sociales e Inmigración (DGPSI).

máximo de cuantía que provee la PCI (para 6 o más miembros), la alimentación saludable para 6 miembros supondría el 150% de la PCI actual.

Tabla 5. Porcentaje de PCI que representa el Coste Total de la Dieta Saludable por tipo de hogar formado por adultos y menores entre 2 y 13 años presentes en la Unidad de Convivencia.

Tipo de hogar	Cuantía PCI	Coste Dieta	Porcentaje de PCI
1 adulto + 1 menor 2-13 años	534,29 €	289,88 €	54,26%
1 adulto + 2 menores 2-13 años	583,99 €	413,77 €	70,85%
2 adultos + 1 menor 2-13 años	583,99 €	455,87 €	78,06%
2 adultos + 2 menores 2-13 años	615,05 €	579,76 €	94,26%

Fuente: Elaboración propia.

Cuando cambiamos la composición del hogar a una combinación entre adultos y menores entre 2 y 13 años, al reducirse el consumo alimenticio por los menores la suficiencia de la ayuda crece, pero sigue significando un importante porcentaje de la PCI. Para una familia compuesta por cuatro miembros, dos adultos y dos menores entre 2 y 13 años, la alimentación saludable supondría el 94,26% de la PCI, casi la ayuda completa. Para una familia de un adulto, y un menor entre 2 y 13 años, que pudiera ejemplificarse con el perfil de una madre soltera, la alimentación saludable le llevaría más de la mitad de la PCI (54%). Si fuera con dos menores a cargo pasaría a ser el 71%, mientras que la situación empeoraría si uno de los dos menores tuviera entre 14 y 17 años, consumiendo igual que un adulto (78% de la PCI).

Conclusiones

Más allá de cuánto gastan realmente los usuarios de la Prestación Canaria de Inserción en su alimentación cotidiana, queda reflejado que llevar a cabo una alimentación saludable supone un porcentaje relevante, en ocasiones desorbitado, de esta renta mínima.

Cada persona a partir de 14 años supone un gasto de 166€ al mes en este tipo de alimentación recomendada. El equivalente a 38,20€ a la semana, o 5,46€ al día.

A priori puede parecer una cantidad razonable que una alimentación saludable cueste un mínimo de 166€ al mes por persona. Sin embargo, para las personas en pobreza y/o exclusión social que dependan de esta ayuda, supone una cantidad muy relevante. Para una Unidad de Convivencia conformada por una única persona, que recibe 472,16 euros, este coste mínimo representa el 35% de los ingresos que recibe.

Luego, la proporcionalidad del incremento de la Prestación Canaria de Inserción atendiendo al número de miembros es inferior al incremento del coste de la dieta saludable, lo que produce un empobrecimiento y un perjuicio para las Unidades de Convivencia conforme aumenta el número de personas que las componen, alejándolas de la posibilidad de acceder y sostener en el tiempo una alimentación saludable.

Así, para una Unidad de Convivencia de un adulto y un menor de más de 13 años, la alimentación saludable supondría el 62% de la PCI, mientras que, si hubiera tres miembros con las mismas características, se dispararía al 85% de la PCI.

No podemos dejar de advertir que el coste de la dieta saludable puede llegar incluso a ser mayor que la propia renta mínima para una familia compuesta por dos adultos y dos menores (108% de la PCI). Para el máximo de cuantía que está previsto por ley, con 6 miembros, significaría un 152% de la actual Prestación.

Si se supone que la Prestación Canaria de Inserción está pensada por el legislador como una prestación cuya finalidad es “ofrecer cobertura a las necesidades básicas de la vida, a quienes, por carecer de recursos materiales, se encuentren en situación de mayor desigualdad social respecto a la media de la población canaria”, y el gasto en alimentación saludable de una Unidad de Convivencia puede sobrepasar la propia totalidad de la cuantía, se entiende que la prestación no cumple con su objetivo de cubrir la subsistencia, o al menos una subsistencia adecuada y saludable.

A ello hay que sumarle que la alimentación saludable solo es una de las diversas necesidades a las que se tiene que hacer frente. Con la misma ayuda se tienen que cubrir la vivienda, higiene, vestido, transporte, salud, educación..., que podrían tener incluso costes superiores a la alimentación (como el alquiler). Esto convierte a la Prestación Canaria de Inserción no ya solo en enormemente insuficiente para llevar a cabo una alimentación saludable, sino que se convierte en un serio problema asumir el coste de cualquier tipo de alimentación que se lleve (más allá de si es saludable o no), si se dependiera únicamente de los ingresos de la Prestación.

Esta conclusión solo se amortiguaría en parte si los menores tuvieran menos de 14 años, y tuvieran menos necesidades nutricionales. Aun así, para una familia de cuatro miembros con dos menores de menos de 14 años la alimentación saludable seguiría representando un mínimo del 94% de la PCI.

Estos datos también tienen una interpretación de género. Si la suficiencia de la PCI para cubrir el coste de una alimentación saludable empeora a más número de miembros, quiere decir que tiene un mayor impacto en perfiles como las madres solteras con hijos a cargo, o familias numerosas.

Por tanto, la Prestación Canaria de Inserción fija unos ingresos mínimos que se hace evidente no son suficientes para cubrir la generalidad de necesidades de sus perceptores y beneficiarios, y que se agrava a más número de miembros.

Y es que, la única opción operativa que puede concordar para salvar la situación es el recurso al abaratamiento de esta cesta de la compra, mediante privaciones o mediante la rebaja del estándar de calidad de la dieta, incorporando diferentes formas de conservas o productos hipercalóricos –malsanos- más baratos. Acabar siendo “bueno de boca”, dejándose de exquisiteces y siendo capaces de “adaptarse a las circunstancias”¹⁹. Por lo tanto, parece acreditado que la desigualdad social puede tener un efecto importante en la elección de la dieta y alimentos consumidos.

La insuficiencia de la PCI para cubrir las necesidades básicas hace que previsiblemente, ante la carencia de medios de subsistencia, se tenga que recurrir, además de al ahorro, a recursos alternativos, ya sea el apoyo de las redes familiares y personales, la ayuda de otras entidades, oenegés, o el recurso a la economía informal.

Se entiende que, en un contexto de debate sobre la ampliación y generalización de rentas mínimas de inserción o inclusión social, la cantidad a recibir fijada debería cubrir al menos el conjunto de las necesidades básicas que ya se establecía como objetivo, entre ellas el acceso a una alimentación saludable, que de manera preventiva y a largo plazo puede suponer ahorros en el propio sistema de salud y beneficios para la productividad general de la sociedad canaria.

Sobre todo, teniendo en cuenta el perjuicio que supone para los menores de estas familias, que

¹⁹ El ser “bueno de boca”, está asociado a una interpretación tradicional de las clases populares sobre una buena alimentación. La experiencia histórica de carencia de alimentos que han afectado a estas clases, hace que haya primado una interpretación donde lo importante es saber comer “de todo”, lo que haya, y mejor si es gran cantidad. Para esta concepción lo opuesto sería ser un “exquisito”, que en un contexto de necesidad significa ser menos capaz de adaptarse a su vida, y, por tanto, exponerse a la enfermedad (Martín Criado y Moreno, 2005).

pueden ver mermados su correcto desarrollo físico y cognitivo, ayudando a reproducir las situaciones de exclusión social.

Por otra parte, estos resultados no significan que, dadas las dificultades para llevar a cabo tal alimentación saludable con la cuantía de la PCI, deba dejarse de lado la intervención educativa centrada en la incorporación de hábitos saludables en torno a la alimentación. Además de que la propia información es una condición necesaria para incorporar estos hábitos, existen posibilidades intermedias que, si bien no siguen al pie de la letra el estándar de la alimentación saludable, pueden combinar en la medida de lo posible estos hábitos dentro de las estrategias de ahorro de los beneficiarios y de las redes de apoyo que pueda tener en su entorno. Primero, porque puede darse el caso de que este tipo de compra sea incluso más barata de lo que realmente se gasta, ya sea en otro tipo de productos, productos de marca, etc., entrando dentro de la lógica del ahorro de la economía doméstica en una situación de necesidad. Segundo, porque pueden ser alimentos que por desconocimiento de sus formas de elaboración y preparación no son utilizados en la vida diaria, lo que adquiere una importante dimensión educativa. O simplemente, porque son alimentos que no han estado incorporados a sus gustos tradicionales y son efectivamente más sanos, llevando por tanto a un mejor estado de salud, y encajando en la lógica justificada del cuidado, tanto personal como familiar. Todas estas ventajas justifican el cambio de hábitos para sí mismos y su familia, facilitando su incorporación en la vida diaria.

Referencias

Bourdieu, P. (1991). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*, Madrid, Taurus.

Cruz Roja (2019). *Alimentación saludable para personas vulnerables*. Estudio's. Observatorio de la Vulnerabilidad Cruz Roja Comunidad Valenciana, Valencia.

Martín Criado, E., Moreno Pestaña, JL. (2005). *Conflictos sobre lo sano. Un estudio sociológico sobre la alimentación en las clases populares en Andalucía*. Sevilla, Junta de Andalucía, Consejería de Salud, Dirección General de Salud Pública y Participación.

Martín Criado, E. (2007). La dieta desesperada. Algunas condiciones sociales que obstaculizan el control del peso entre las madres de clases populares. *Trastornos de la Conducta Alimentaria* 6, 578-599.

OMS (2019). Portal de nutrición de la Organización Mundial de la Salud
(www.who.int/topics/nutrition/es/).

Santana Hernández, Y., Arvelo Hermida, J. (2016). La Prestación Canaria de Inserción desde la perspectiva del ciudadano, recuperado de:

https://www.gobiernodecanarias.org/opencvms8/export/sites/politicassociales/.content/PDF/inclusion-social/informe_pci_beneficiario.pdf

SENC (2004). *Guía de la alimentación saludable*, editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

ANEXO 1. Tabla de Costes. Supermercado de Referencia

Grupo de Alimentos	Alimento	Tipo	Producto (Supermercado)	Cantidad producto (Kg/L/ud.)	Precio producto	Cantidad deseada en dieta (mensual)	Medida	Unidades necesarias en dieta	Coste dieta mensual
Cereales + arroz + papas	arroz	Marca blanca	Arroz largo	1	0,68 €	1,7743075	Kg	1,7743075	1,21 €
	pasta	Marca blanca	Espagueti	0,5	0,54 €	0,88715375	Kg	1,7743075	0,96 €
		Marca blanca	Plumas (macarrones)	0,5	0,54 €	0,88715375	Kg	1,7743075	0,96 €
	pan integral	Marca blanca/más barata	media barra integral	0,12	0,30 €	2,534725	Kg	21,12270833	6,34 €
	papas	Marca blanca/más barata	papa	el kilo (granel):	1,29 €	8,8715375	Kg		11,44 €
Leche y derivados	leche desnatada	Marca blanca	leche desnatada	1	0,56 €	5,133	Litros	5,133	2,87 €
	yogur natural	Marca blanca	yogur natural	0,96	1,08 €	5,133	Kg	5,346875	5,77 €
	queso curado	Marca blanca/más barata	queso oveja curado	el kilo (granel):	9,45 €	1,141	Kg		10,78 €
	queso fresco	Marca más barata	La Vaca Afortunada queso fresco	el kilo (granel):	6,89 €	2,338	Kg		16,11 €
Frutas	Naranja	Más barata	naranja de mesa	el kilo (granel):	1,05 €	3,650004	Kg		3,83 €
	Plátano	Más barata	plátano canario	el kilo (granel):	1,62 €	3,650004	Kg		5,91 €
	Manzana	Más barata	manzana verde golden	el kilo (granel):	1,45 €	3,650004	Kg		5,29 €
	Pera	Más barata	pera conferencia	el kilo (granel):	1,89 €	3,650004	Kg		6,90 €
Verduras y hortalizas	Tomate	Más barata	tomate canario	el kilo (granel):	1,47 €	1,0645845	Kg		1,56 €
	Pimiento Verde	Más barata	Pimiento verde a granel	el kilo (granel):	1,75 €	1,0645845	Kg		1,86 €
	Zanahoria	Más barata	zanahoria bolsa	1	0,77 €	1,0645845	Kg	1,0645845	0,82 €
	Calabaza	Más barata	calabaza	el kilo (granel):	1,39 €	1,0645845	Kg		1,48 €
	Lechuga	Más barata	lechuga iceberg	el kilo (granel):	1,65 €	1,0645845	Kg		1,76 €
	Pepino	Más barata	pepino corto	el kilo (granel):	1,15 €	1,0645845	Kg		1,22 €
	Puerro	Más barata	puerro	el kilo (granel):	2,65 €	1,0645845	Kg		2,82 €
	Calabacín blanco	Más barata	calabacín blanco	el kilo (granel):	1,55 €	1,0645845	Kg		1,65 €
	Espinacas	Marca blanca	espinacas bolsa 300 gr	0,3	1,88 €	1,0645845	Kg	3,548615	6,67 €
	Cebolla	Más barata	Cebolla blanca butty	el kilo (granel):	1,44 €	1,0645845	Kg		1,53 €
Legumbres	Lentejas	Marca blanca/más barata	Lenteja lanzarote	0,5	0,61 €	0,2281251	Kg	0,4562502	0,28 €
	Garbanzos	Marca blanca/más barata	Garbanzo mexico	0,5	0,94 €	0,2281251	Kg	0,4562502	0,43 €
	Judías blancas	Marca blanca	Alubia blanca	0,5	0,84 €	0,2281251	Kg	0,4562502	0,38 €
	Judías pintas	Marca blanca	Alubia pintas	0,5	0,89 €	0,2281251	Kg	0,4562502	0,41 €
Pescados	Atún	Más barata	atún fresco en filetes	el kilo (granel):	17,30 €	0,522786688	Kg		9,04 €
	Chicharro	Más barata	chicharro nacional (jurel)	el kilo (granel):	3,50 €	0,522786688	Kg		1,83 €
	Caballa	Más barata	caballa fresca canaria	el kilo (granel):	2,75 €	0,522786688	Kg		1,44 €
	Merluza	Más barata	Merluza entera fresca	el kilo (granel):	12,70 €	0,522786688	Kg		6,64 €
Frutos Secos	Nueces	Marca blanca	Nueces mondadas	0,2	2,25 €	0,2715775	Kg	1,3578875	3,06 €
	Almendras	Marca blanca	almendra natural piel USA	0,2	2,28 €	0,2715775	Kg	1,3578875	3,10 €
Carnes magras, aves y huevos	Huevo	Más barata	Rujamar huevo clase M 12 uds.	12	1,77 €	22,81251	unds.	1,9010425	3,36 €
	Pollo (pechuga)	Más barata	pechuga entera	el kilo (granel):	5,90 €	0,57031275	Kg		3,36 €
	Cerdo	Más barata	cerdo chuleta de aguja	el kilo (granel):	5,15 €	0,57031275	Kg		2,94 €
	Ternera	Más barata	vacuno añejo de primera	el kilo (granel):	9,95 €	0,57031275	Kg		5,67 €
Aceite	aceite de oliva	Marca blanca	aceite de oliva virgen	1	2,52 €	1,3687515	Litros	1,3687515	3,45 €
								Total Coste Sin Desperdicio:	145,15 €
								Total Coste + Desperdicio:	165,99 €

ANEXO II. Tabla de Costes. Segundo Supermercado

Grupo de Alimentos	Alimento	Tipo	Producto (Supermercado)	Cantidad producto (Kg/L/ud.)	Precio producto	Cantidad deseada en dieta (mensual)	Medida	Unidades necesarias en dieta	Coste dieta mensual
Cereales + arroz + papas	arroz	Marca blanca	Arroz largo hacendado	1	0,81 €	1,7743075	Kg	1,7743075	1,44 €
	pasta	Marca blanca	Espagueti	0,5	0,55 €	0,88715375	Kg	1,7743075	0,98 €
		Marca blanca	Plumas Macarron	0,5	0,55 €	0,88715375	Kg	1,7743075	0,98 €
	pan integral	Marca blanca	PAN BARRA INTEGRAL, BERLYS, 1 u	0,195	0,49 €	2,534725	Kg	12,99858974	6,37 €
Leche y derivados	papas	Marca blanca	PATATA LAVADA, VARIOS, GRANE	el kilo (granel):	1,19 €	8,8715375	Kg		10,56 €
	leche desnatada	Marca blanca	LECHE DESNATADA, HACENDADO,	1	0,57 €	5,133	Litros	5,133	2,93 €
	yogur natural	Marca blanca	YOGUR NATURAL, HACENDADO, P	1	1,10 €	5,133	Kg	5,133	5,65 €
	queso curado	Marca más barata	QUESO CURADO OVEJA MINI, ENT	1	8,95 €	1,141	Kg	1,141	10,21 €
Frutas	queso fresco	Marca más barata	QUESO FRESCO VACA, BENIJOS, G	el kilo (granel):	5,80 €	2,338	Kg		13,56 €
	Naranja	Marca más barata	granel	el kilo (granel):	1,19 €	3,650004	Kg		4,34 €
	Plátano	Marca más barata	canario	el kilo (granel):	1,65 €	3,650004	Kg		6,02 €
	Manzana	Marca más barata	MANZANA BRAEBURN	el kilo (granel):	1,69 €	3,650004	Kg		6,17 €
Verduras y hortalizas	Pera	Marca más barata	conferencia	el kilo (granel):	1,99 €	3,650004	Kg		7,26 €
	Tomate	Marca más barata	tomate salsa	el kilo (granel):	1,49 €	1,0645845	Kg		1,59 €
	Pimiento Verde	Marca más barata	granel	el kilo (granel):	2,29 €	1,0645845	Kg		2,44 €
	Zanahoria	Marca más barata	ZANAHORIA, VARIOS, PAQUETE 1	1	0,79 €	1,0645845	Kg	1,0645845	0,84 €
	Calabaza	Marca más barata	Calabaza media pieza 750gr bande	0,75	1,42 €	1,0645845	Kg	1,419446	2,02 €
	Lechuga	Marca más barata	LECHUGA HOJA ROBLE, , u	0,4	1,50 €	1,0645845	Kg	2,66146125	3,99 €
	Pepino	Marca más barata	granel	el kilo (granel):	1,99 €	1,0645845	Kg		2,12 €
	Puerro	Marca más barata	AJO PUERRO, VARIOS, PAQUETE 2	0,9	2,38 €	1,0645845	Kg	1,182871667	2,82 €
	Calabacín blanco	Marca más barata	granel	el kilo (granel):	1,89 €	1,0645845	Kg		2,01 €
	Espinacas	Marca más barata	ESPINACAS FRESCAS, VARIOS, BO	0,3	1,90 €	1,0645845	Kg	3,548615	6,74 €
Legumbres	Cebolla	Marca más barata	Cebolla Buti Marchite Malla 1 kg	1	1,45 €	1,0645845	Kg	1,0645845	1,54 €
	Lentejas	Marca blanca	Lenteja Lanzarote	1	1,24 €	0,2281251	Kg	0,2281251	0,28 €
	Garbanzos	Marca blanca	GARBANZO MEXICANO	1	2,20 €	0,2281251	Kg	0,2281251	0,50 €
	Judías blancas	Marca blanca	alubia blanca	1	1,72 €	0,2281251	Kg	0,2281251	0,39 €
Pescados	Judías pintas	Marca blanca	alubia pintas	1	1,80 €	0,2281251	Kg	0,2281251	0,41 €
	Atún	Más barata	ATUN FRESCO LOMO FILETE RAMC	el kilo (granel):	14,95 €	0,522786688	Kg		7,82 €
	Chicharro	Más barata	JUREL FRESCO PEQUEÑO ENTERO (el kilo (granel):	3,75 €	0,522786688	Kg		1,96 €
	Caballa	Más barata	CABALLA FRESCA ENTERA (PREPAF	el kilo (granel):	2,65 €	0,522786688	Kg		1,39 €
Frutos Secos	Merluza	Más barata	MERLUZA FRESCA ENTERA CON CA	el kilo (granel):	9,95 €	0,522786688	Kg		5,20 €
	Nueces	Marca blanca	Nuez mondada	0,2	2,79 €	0,2715775	Kg	1,3578875	3,79 €
Carnes magras, aves y huevos	Almendras	Marca blanca	Almendra natural con piel	0,2	2,30 €	0,2715775	Kg	1,3578875	3,12 €
	Huevo	Más barata	12 huevos frescos Clase M Catego	12	1,79 €	22,81251	unds.	1,9010425	3,40 €
	Pollo (pechuga)	Más barata	POLLO PECHUGA ENTERA SIN HUE	1	6,15 €	0,57031275	Kg	0,57031275	3,51 €
	Cerdo	Más barata	Chuleta Aguja	0,6	2,79 €	0,57031275	Kg	0,95052125	2,65 €
Aceite	Ternera	Más barata	VACUNO AÑOJO 1ª BISTEC FRESCO	0,5	4,47 €	0,57031275	Kg	1,1406255	5,10 €
	aceite de oliva	Marca blanca	ACEITE OLIVA VIRGEN TAPON VER	1	2,55 €	1,3687515	Litros	1,3687515	3,49 €
								Total Coste Sin Desperdicio:	145,58 €
								Total Coste + Desperdicio:	166,41 €

