

Canasta Básica de alimentos para el Anciano costarricense - 1980

Sandra Murillo, M.Sc.*

RESUMEN

Este trabajo responde a la necesidad de elaborar una guía para el consumo adecuado de alimentos por personas de 60 años y más. La "Canasta Básica del Anciano" fue elaborada de acuerdo a las necesidades de energía y proteína de tales personas, considerando el patrón alimentario del país y la disponibilidad de alimentos.

Se elaboraron dos canastas básicas del anciano, una para el área rural y otra para la urbana. El costo actual (1980) de la canasta es de ₡ 4,30 y ₡ 5,70 para mujeres y hombres del área rural respectivamente; y de ₡ 5,15 y ₡ 6,80 para mujeres y hombres del área urbana, respectivamente.

SUMARY

This paper answers the need to have a guide for the adequate food consumption of persons 60 years old or older. The "Basic basket for the elderly" was designed taking into account the protein and energy needs of the aged, the food habits of the population and the food availability in the country.

Two baskets were designed, one for the rural area and another for the urban. The actual cost (1980) of the basket is, ₡ 4.30 and ₡ 5.70 for rural women and men, respectively; and ₡ 5.15 and ₡ 6.80 for urban women and men respectively.

INTRODUCCION

Este trabajo tuvo por objetivo el determinar las cantidades de alimentos requeridos para satisfacer las necesidades de la

*Instituto de Investigaciones en Salud (INISA), Universidad de Costa Rica, Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica.

población de 60 años o más. En general, en Costa Rica no se ha dado la debida importancia a las recomendaciones nutricionales y necesidades alimentarias del anciano. La mayoría de las instituciones estatales y privadas que velan por los ciudadanos de la tercera edad, no cuentan con una guía apropiada sobre los tipos de alimentos y cantidades que el anciano debe consumir para mantener sus funciones y existencia en forma sana y digna.

En este trabajo se tomó en cuenta los hábitos alimentarios de la población, la estructura de la dieta del costarricense y los requerimientos nutricionales, específicamente para energía y proteínas. La dieta aquí recomendada contiene 2280 Kcal para el hombre y 1672 Kcal para la mujer. Los niveles energéticos especificados fueron fijados de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (1). Se partió del patrón de referencia para energía al que se le aplicó una reducción de 5 por ciento que ajusta por temperatura ambiental, y otra reducción del 20 por ciento, por la edad. La cantidad de energía resultante es adecuada para mantener la actividad del adulto entre 60 y 69 años. De los 70 años en adelante, los requerimientos energéticos disminuyen otro 10 por ciento, hasta un 30 por ciento del patrón de referencia. Así, la cantidad energética aquí recomendada es suficiente para cubrir las demandas de personas de 60 años y más. Para fijar las necesidades proteínicas, se aceptó

un nivel de 37 gramos por día para el hombre y de 29 gramos para la mujer.

Los niveles de consumo de calorías y proteínas propuestos aquí probablemente sobreestimaciones (de aproximadamente el 20-30 por ciento) con el propósito de proteger a aquellos ancianos que no utilizan eficientemente los alimentos. Investigaciones del INISA han demostrado que los ancianos de Palmarejos tienen una buena nutrición consumiendo sólo el 70-80 por ciento de lo recomendado por la FAO/OMS (2). 1980).

Debido a diferencias en los hábitos alimentarios en zonas urbanas y rurales, se elaboró dos canastas básicas, una para cada área, Cuadro 1. Posteriormente, se procedió a determinar el costo de la canasta. Los precios de los alimentos utilizados en la canasta fueron tomados de la "Canasta Básica del Costarricense" (3) para el año de 1980 (pro-

medio para enero y febrero de 1980), Cuadro 2. Además, se incluyó el costo aproximado del combustible mínimo requerido para la cocción de los alimentos, estimado en ₡ 0,50 por persona (3). Con respecto al costo de la canasta para el anciano, debe tenerse presente que el mismo variará en función de las fluctuaciones inflacionarias en el país que obviamente afectan los precios de los alimentos.

Debe tomarse en cuenta que ciertas personas, aunque mayores de 60 años, llevan una vida muy activa y por ende podrían necesitar de más cantidad de alimentos que los aquí recomendados. Para tales sujetos se recomienda consumir mayor cantidad de alimentos. Las formas de preparación de la canasta básica queda a criterio de las personas encargadas de preparar las dietas; se espera variación de acuerdo a los gustos y necesidades de los individuos involucrados.

CUADRO 1
ESTRUCTURA DE LA CANASTA BASICA PARA EL ANCIANO,
AREA RURAL Y URBANA, POR SEXO,
COSTA RICA

ALIMENTO	MUJERES		HOMBRES	
	Cantidad, gramos		Cantidad, gramos	
	Rural	Urbana	Rural	Urbana
Leche	217	295	295	401
Huevo	17	19	23	26
Carne	29	69	39	93
Frijoles	52	34	70	46
Verduras	53	69	72	94
Frutas	18	36	23	46
Bananos y plátanos	23	33	32	45
Raíces y tubérculos	40	38	55	52
Arroz	110	106	150	144
Pan	48	42	65	57
Tortilla	56	23	76	30
Azúcar	65	53	89	72
Manteca	28	31	38	42
Café	14	18	18	24

CUADRO 2
COSTO DE LA CANASTA BASICA PARA EL ANCIANO, AREA RURAL
Y URBANA, POR SEXO

ALIMENTO	MUJERES		HOMBRES	
	Costo, colones		Costo, colones	
	Rural	Urbana	Rural	Urbana
Leche	0,78	1,06	1,06	1,44
Huevos	0,25	0,29	0,35	0,39
Carne	0,64	1,51	0,87	2,06
Frijoles	0,30	0,20	0,40	0,26
Verduras	0,33	0,43	0,45	0,59
Bananos y plátanos	0,10	0,15	0,14	0,20
Frutas	0,10	0,18	0,11	0,23
Raíces y tubérculos	0,20	0,19	0,27	0,25
Arroz	0,48	0,46	0,65	0,62
Pan	0,54	0,48	0,74	0,65
Tortilla	0,46	0,19	0,63	0,25
Azúcar	0,22	0,18	0,30	0,24
Manteca	0,20	0,23	0,28	0,31
Café	0,29	0,38	0,38	0,50
SUB-TOTAL	4,89	5,93	6,63	7,99
COMBUSTIBLE	0,50	0,50	0,50	0,50
TOTAL	5,39	6,43	7,13	8,49
80% de la canasta	4,31	5,14	5,70	6,79

* La mayoría de los ancianos sanos goza de una buena nutrición con este nivel.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Food and Agriculture Organization and World Health Organization. Necesidades de energía y proteínas. Ser. Inf. Téc. No.522, WHO, Ginebra, 138 pp., 1973.
- 2.- Havlir, D.V., S. Murillo, E. Robles y L. Mata. Nutritional status of the elderly in Palmares, Costa Rica. *Am. J. Clin. Nutr.* In press, 1980.
- 3.- Murillo, S. y L. Mata. La Canasta Básica del Costarricense (INISA), Universidad de Costa Rica. *Rev. Méd. Hosp. Nal. Niños, Costa Rica*, en prensa, 1980.