

## Análisis de la canasta familiar

En la tabla 1 se detallan los alimentos que, según la prensa ([Link a la noticia](#)), forman parte de la canasta familiar que entregará el gobierno a las familias más vulnerables de nuestro país en estos momentos de crisis por la pandemia de covid-19.

<b>Tabla 1. Detalle de alimentos incorporados en la canasta familiar. (*Información dada a conocer en cada envase del alimento).</b>						
<b>N°</b>	<b>Alimento</b>	<b>Cantidad entregada</b>	<b>*1 Porción equivale a:</b>	<b>*Energía (kcal) por porción</b>	<b>*N° de porciones/paquete</b>	<b>N° de porciones totales</b>
1	Harina	2 kg	½ taza (50 gr)	176	20	40
2	Azúcar	2 kg	2 cucharaditas (10 gr)	40	100	200
3	Fideos	3 paquetes	1/5 paquete (80 gr)	279	5	15
4	Tallarines	3 paquetes	1/5 paquete (80 gr)	279	5	15
5	Arroz	2 kg	¼ taza (50 gr)	178	20	40
6	Caja de té	100 unidades	1 bolsita	1,6	100	100
7	Lata de atún	2 unidades (170gr)	2 cucharadas (60 gr)	48	2	4
8	Aceite vegetal	1 botella	1 cucharada (7 ml)	58	129	129
9	Salsa de tomate	6 unidades (200 gr)	2 cucharadas (40 gr)	25	5	30
10	Garbanzos	1 kg	1/3 taza (60 gr)	211	17	17
11	Leche en polvo	900 (gr)	2 cucharadas (26 gr)	130	34	34
12	Lata jurel natural	2 unidades	1 trozo (75 gr)	105	4	8
13	Sal yodada	1 envase	¼ cucharadita (1 gr)	0	1000	1000
14	Puré de papas deshidratado	1 caja (250 gr)	31 gr de producto deshidratado	123	8	8
15	Mermelada	1 bolsa (250 gr)	1 cucharadita (15 gr)	29	17	17
Se incluyen artículos de aseo: 1 litro de jabón líquido + 1 litro o kilo de detergente						

Si consideramos una familia de 5 integrantes:

- 1- Con 2 kilos de harina es posible elaborar 24 panes de aproximadamente 125 gr c/u. Si consideramos que cada integrante consume 1 pan al desayuno y 1 pan a la once/cena, los 2 kg de harina cubren un total de 2 días (quedan 4 panes).
- 2- Un paquete de mermelada de 250 gr contiene 17 porciones, por lo que se podría decir, que en el ejemplo anterior, el 70% de los panes podrían ser acompañados de mermelada.
- 3- Con una caja de té de 100 bolsitas, es posible obtener 100 tazas de té de 200 (ml). Si consideramos que cada integrante consume 3 tazas de té diariamente (3 tazas considerando que cuando baja la temperatura tendemos a aumentar el consumo de infusiones), esta caja alcanzaría a cubrir 7 días aprox. Si consideramos un consumo de 2 tazas diarias de té, esta caja cubriría 10 días.
- 4- Con un paquete de leche en polvo de 900 gr, es posible preparar 34 tazas de leche de 200 ml cada una (26 gr de leche + 200 ml de agua). Si consideramos que cada integrante del grupo familiar consume 1 taza de leche diariamente, el paquete de leche cubriría 7 días.
- 5- De 2 kilos de azúcar es posible obtener 200 porciones de 10 gr (2 cucharaditas). Si consideramos que cada integrante consume 3 porciones diarias (para endulzar las 3 tazas de té del ejemplo del punto 3), tenemos que los 2 kilos de azúcar cubrirían aproximadamente 14 días. Si los integrantes de esta familia consumen solo 2 porciones de azúcar diariamente, se podrían cubrir 20 días.
- 6- De los 3 paquetes de tallarines es posible obtener 15 porciones (5 de cada paquete). Si consideramos que cada integrante consume 1 porción al almuerzo, los 3 paquetes de tallarines cubrirían 3 días.
- 7- Para agregarle proteína al plato de tallarines del ejemplo anterior, podríamos sumarle las 8 porciones de jurel y las 4 porciones de atún (dadas por las 2 latas de jurel y las 2 latas de atún), así obtendríamos 12 porciones, que se podrían transformar en 15 si reducimos la porción. La matemática anterior es para cubrir los mismos 3 días de almuerzo del ejemplo anterior de los tallarines (a este plato le faltan las verduras).
- 8- Para cocinar garbanzos con arroz en general se utiliza 80 gr de garbanzos y 20 gramos de arroz para 1 plato, por lo que el paquete de 1 kg podría servir para cocinar 12 porciones (agregándole los 240 gr de arroz para los 12 platos). Si consideramos que cada integrante consume 1 plato al almuerzo, tendríamos que el paquete de garbanzos cubriría aproximadamente 2 días de almuerzo familiar (a este plato le faltan las verduras).

- 9- De los 3 paquetes de fideos es posible obtener 15 porciones (5 de cada paquete). Si consideramos que cada integrante consume 1 porción al almuerzo, los 3 paquetes de fideos cubrirían 3 días.
- 10- El acompañamiento de los fideos del punto anterior, tendrían que ser las salsas, ya que no se dispone de otra cosa. Cada paquete de salsa de 200 gr contiene 5 porciones (2 cucharadas), por lo que con los 6 paquetes tenemos 30 porciones. De manera arbitraria y por elección se podría duplicar la porción de salsa a 4 cucharadas por plato de fideos y con eso se podría acompañar los 3 días de fideos del ejemplo del punto anterior (plato deficiente porque falta componente proteico y verduras).
- 11- Con el paquete de 1 kg y los 760 gr de arroz que quedan, es posible cocinar 35 porciones de arroz solo (sin ningún acompañamiento). Si consideramos que cada integrante del grupo familiar consume 1 plato al almuerzo diariamente, estas porciones podrían cubrir 7 días (plato deficiente porque falta componente proteico y verduras).
- 12- Con una caja de puré deshidratado de 250 gr. es posible obtener 8 porciones aprox. Si consideramos que cada integrante del grupo familiar consume 1 plato al almuerzo diariamente, la caja no alcanza a cubrir 2 días (plato deficiente porque falta componente proteico y verduras).

En resumen, para la familia de 5 integrantes, se puede elaborar una minuta flexible, pero limitada que podría resultar como el siguiente ejemplo:

- a) 7 días de desayuno: 1 taza de leche y solo 5 de esos 7 días podrían llevar pan (24 panes/5 integrantes=4,8)
- b) 3 días de almuerzo: tallarines con pescado.
- c) 2 días de almuerzo: garbanzos con arroz.
- d) 3 días de almuerzo: fideos con salsa de tomate (plato deficiente porque falta componente proteico y verduras).
- e) 7 días de almuerzo: arroz solo (sin acompañamiento, plato deficiente porque falta componente proteico y verduras).
- f) 2 días de almuerzo: puré de papas solo (sin acompañamiento, plato deficiente porque falta componente proteico y verduras).

Consideraciones:

Se entiende que lo que se busca con esta ayuda por parte del Estado es entregar alimentación de emergencia, no obstante, no se debe olvidar que para mantener una condición saludable, se debe procurar mantener una dieta equilibrada, completa, variada y suficiente en macro y micronutrientes.

De acuerdo con lo analizado, y según las recomendaciones internacionales respecto a alimentación saludable; con los alimentos descritos es posible construir una minuta para 7 días, pensando en 2 tiempos de comida: desayuno y almuerzo (a, b, c, d). Sin embargo, es necesario hacer la advertencia

que se deben incluir a diario frutas y verduras, la cuales se deberán adquirir con recursos familiares, así como la inclusión de otro tipo de proteínas (como carne, huevo y pollo) para que los insumos restantes (e y f) puedan transformarse en una once/cena saludable.

Se sugiere incluir:

- Fruta y verdura en conserva reducidas en azúcar y sodio.
- Carnes (distinto tipo) en envases pouch.
- Huevo.
- Levadura.
- Porotos, lentejas.

Se podría aumentar la cantidad de alimentos que ya están considerados en la canasta como:

- Latas de jurel.
- Harina.
- Leche en polvo.

Referencia de alimento analizado:

N°	Alimento	Marca/Características	Precio aproximado \$
1	Harina	Acuenta	460 x 2
2	Azúcar	Acuenta	690 x 2
3	Fideos	Lider	560 x 3
4	Tallarines	Lider	560 x 3
5	Arroz	Acuenta	540 x 2
6	Caja de té	Supremo	2530
7	Lata de atún	Coliseo	990 x 2
8	Aceite vegetal	Acuenta	790
9	Salsa de tomate	Carozzi Toscana	320 x 6
10	Garbanzos	Acuenta	1551
11	Leche en polvo	Nido	4480
12	Lata jurel natural	San José	1550 x 2
13	Sal yodada	Lider	490
14	Puré de papas deshidratado	Lider	950
15	Mermelada	Watt's	770