

**Encuesta Nacional de  
Gastos e Ingresos  
de los Hogares  
2 0 0 5 - 2 0 0 6**

**Los alimentos y  
bebidas en los  
hogares**





Los alimentos y bebidas en los hogares:  
¿Un factor de protección o de riesgo  
para la salud y el bienestar de los uruguayos?

**Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos  
de los Hogares 2005-2006**

**María Isabel Bove / Florencia Cerruti  
Noviembre 2008**



## **Presentación**

El Instituto Nacional de Estadística, una vez realizada la presentación de la metodología y principales resultados de la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2005-2006, a través de esta publicación pone a disposición de los usuarios un estudio sobre los alimentos y la nutrición en los uruguayos, elaborado a partir del análisis de los datos de la Encuesta.

El INE agradece especialmente a los hogares entrevistados, que brindaron los datos requeridos con seriedad y dedicación, atendiendo con responsabilidad a las exigencias que demanda una encuesta de esta magnitud.

Este trabajo ha sido realizado por las nutricionistas María Isabel Bove y Florencia Cerruti con la colaboración del Equipo Técnico de la Encuesta y también con el apoyo recibido de la CEPAL y del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) a través del Proyecto de Fortalecimiento del Sistema Estadístico Nacional (Proyecto URU/05/004).

**Ec. Alicia Melgar**

**Directora Técnica**



# **INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA**

## **Dirección**

Alicia Melgar

## **Subdirección**

Susana López

## **Coordinación Técnica Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2005-2006**

David Glejberman

## **Redacción del documento**

Isabel Bove

Florencia Cerruti

## **Revisión del documento**

David Glejberman

Pablo Miguez

Jenny Segovia

## **Difusión**

María Emilia Guarnaschelli

## **Diseño Gráfico**

Gabriel Polcino

Sebastián Ferreira

Naela Vituriera

## **Sitio Web**

Gabriel Polcino

## **Divulgación**

Stella Landeira





## ÍNDICE

<b>Prólogo .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Introducción.....</b>	<b>17</b>
<b>2. La metodología desarrollada .....</b>	<b>20</b>
<b>3. Una primera mirada.....</b>	<b>23</b>
<b>4. Los alimentos y bebidas en los hogares .....</b>	<b>34</b>
4.1. En el estrato geográfico .....	34
4.1.1. En el país urbano.....	34
4.1.2. En las áreas rurales.....	43
4.2. Según las características de los hogares .....	45
4.3. Según el ingreso per cápita de los hogares.....	48
4.3.1. Panificados: Panes, galletas, alfajores y productos de repostería.....	53
4.3.2. Arroz, fideos, harinas y leguminosas.....	54
4.3.3. Carnes de vaca, pollo, cerdo, cordero y pescado .....	55
4.3.4. Pescados .....	58
4.3.5. Lácteos .....	59
4.3.6. Frutas y verduras.....	60
4.3.7. Aceites y grasas.....	62
4.3.8. Azúcar y sal .....	63
4.3.9. Yerba, café, cocoa y otros alimentos.....	63
4.3.10. Bebidas.....	64
4.3.11. Comidas fuera del hogar .....	64
4.3.12. Programas sociales de transferencia de alimentos.....	65
<b>5. Análisis Comparativo del Consumo Aparente de Alimentos y Bebidas en las últimas Encuestas de Gastos e Ingresos de los Hogares .....</b>	<b>67</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA .....</b>	<b>73</b>
<b>Anexo 1. Porcentaje de hogares que adquieren en forma semanal los distintos alimentos según estrato geográfico en el país urbano.....</b>	<b>79</b>
<b>Anexo 2. Cantidades físicas netas adquiridas de alimentos y bebidas por persona y por día según estrato geográfico (gramos por persona y por día según el nivel de desagregación con que fueron relevados).....</b>	<b>83</b>
<b>Anexo 3. Gasto en alimentación de los hogares urbanos según ingreso (en \$ de mayo 2006 por persona y por día) .....</b>	<b>87</b>
<b>Anexo 4. Cantidades netas de alimentos adquiridas por los hogares urbanos según ingreso (gramos por persona y por día según la desagregación con que fueron relevados).....</b>	<b>90</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Gasto alimentario, cantidad de alimentos adquiridos y consumo aparente de calorías por persona por día en los hogares urbanos según grupos de alimentos.....	25
Tabla 2. Perfil alimentario: alimentos y bebidas adquiridas por al menos el 20% de los hogares urbanos o rurales durante la semana de la Encuesta .....	25
Tabla 3. Calorías aportadas por grupo de alimentos (Kcal/persona/día) .....	27
Tabla 4. Metas nutricionales y consumo aparente observado en el país urbano.....	29
Tabla 5. Gasto alimentario mensual de los hogares urbanos según nivel de ingresos	32
Tabla 6. Consumo aparente y valoración nutricional de la alimentación por persona y por día, según región geográfica y nivel de ingresos de los hogares. ....	33
Tabla 7. Gasto alimentario por persona/ día por estrato geográfico urbano según grupo de alimentos (\$ de mayo 2006) .....	36
Tabla 8. Consumo aparente de calorías por estratos geográficos urbanos, según grupo de alimentos. ....	38
Tabla 9. Cantidades adquiridas de alimentos por estrato geográfico urbano según grupo de alimentos .....	39
Tabla 10. Consumo aparente de carnes por estrato geográfico urbano (gramos netos por persona y por día) según tipo de carne .....	40
Tabla 11. Consumo aparente de lácteos por estrato geográfico urbano (gramos netos por persona y por día) según productos lácteos.....	40
Tabla 12. Ingreso per cápita, gasto total y gasto en alimentos mensual por estrato geográfico urbano (pesos corrientes de mayo 2006) .....	41
Tabla 13. Distribución de los hogares urbanos por estrato geográfico según deciles de hogares ordenados por ingreso per cápita del país urbano .....	41
Tabla 14. Gasto total y gasto alimentario mensual de los hogares por estrato geográfico según deciles de hogares ordenados por ingreso per cápita (\$ de mayo 2006) .....	42
Tabla 15. Consumo aparente expresado en cantidades netas de alimentos por persona por día por estrato geográfico según grupo de alimentos.....	44
Tabla 16. Consumo aparente y consumo efectivo (en gramos brutos por persona) en el medio rural disperso según algunos alimentos seleccionados .....	45
Tabla 17. Gasto en alimentación por persona/día por niveles de ingreso según tipo de hogar urbano (\$ de mayo 2006) .....	46
Tabla 18. Gasto alimentario por tipología de hogares urbanos (por persona y por día) (\$ de mayo 2006) según grupo de alimentos .....	47
Tabla 19. Cantidades netas adquiridas (gramos por persona por día) por tipología de hogares urbanos según grupo de alimentos.....	48
Tabla 20. Ingreso mensual per cápita y gasto diario en alimentación per cápita en los hogares urbanos de ingreso medio (3er. quintil de ingreso per cápita) según tipología de hogares .....	48

Tabla 21. Gasto alimentario por persona y por día por nivel de ingresos según grupos de alimentos en el país urbano (en \$ de mayo 2006).....	50
Tabla 22. Consumo aparente (en gramos por persona por día) por nivel de ingresos según grupo de alimentos en el país urbano.....	51
Tabla 23. Valor nutricional de los alimentos disponibles en los hogares urbanos según nivel de ingresos (por persona y por día) .....	52
Tabla 24. Consumo aparente de panificados por nivel de ingresos.....	54
Tabla 25. Consumo aparente de cereales por nivel de ingresos .....	55
Tabla 26. Consumo aparente de leguminosas por nivel de ingresos.....	55
Tabla 27. Consumo aparente de carne, fiambres y embutidos según nivel de ingresos .....	56
Tabla 28. Tipos de carnes y embutidos adquiridos según nivel de ingresos en el país urbano (gramos netos sin hueso ni desperdicios por persona/día) .....	58
Tabla 29. Consumo aparente de pescado según nivel de ingresos en el país urbano	59
Tabla 30. Tipo y cantidad neta de pescado adquiridos en el país urbano según tipo de pescado .....	59
Tabla 31. Consumo aparente de lácteos según nivel de ingresos en el país urbano ..	60
Tabla 32. Consumo aparente de frutas y verduras por nivel de ingresos en el país urbano.....	61
Tabla 33. Consumo aparente de papas y boniatos por nivel de ingresos en el país urbano.....	62
Tabla 34. Consumo aparente de grasas y aceites por nivel de ingresos en el país urbano.....	62
Tabla 35. Consumo aparente de azúcar por nivel de ingresos en el país urbano .....	63
Tabla 36. Consumo aparente de sal y caldos por nivel de ingresos en el país urbano	63
Tabla 37. Consumo aparente de yerba, café, té, cocoa y otros alimentos por nivel de ingresos en el país urbano.....	64
Tabla 38. Consumo aparente de bebidas por nivel de ingresos en el país urbano.....	64
Tabla 39. Gasto en comidas fuera del hogar por nivel de ingresos en el país urbano (en \$ de mayo 2006).....	65
Tabla 40. Calorías aportadas por los alimentos transferidos en los programas sociales (Kcal/ persona/ día) por nivel de ingresos en el país urbano.....	66
Tabla 41. Calorías aportadas por los alimentos transferidos en los programas sociales (Kcal/ persona/ día) por estrato geográfico.....	66
Tabla 42. Gasto en alimentación por persona y por día en pesos de mayo de 2006 en las últimas dos Encuestas de Gastos e Ingresos de los Hogares urbanos, según grupo de alimentos.....	69
Tabla 43. Consumo aparente (gramos netos por persona/día), gasto y calorías adquiridas en Montevideo en las últimas tres Encuestas de Gastos e Ingresos de los Hogares por grupo de alimentos .....	70
Tabla 44. Consumo aparente (gramos netos por persona/día), gasto y calorías adquiridas en el Interior Urbano en las últimas dos Encuestas de Gastos e Ingresos de los Hogares por grupo de alimentos .....	70

Tabla 45. Cantidad de carnes y derivados adquiridos por los hogares en las tres encuestas estudiadas (gramos netos por persona/día) por región según tipo de carnes .....	71
Tabla 46. Cantidad de frutas, verduras y tubérculos adquiridos por los hogares en las tres encuestas estudiadas (gramos netos por persona/día) por región.....	71
Tabla 47. Consumo aparente de carnes, vegetales, lácteos y yerba (en gramos netos por persona por día) en el 20% más pobre de los hogares en las últimas dos encuestas.....	72
Tabla 48. Consumo aparente de alimentos y bebidas (en gramos netos por persona por día) en las dos Encuestas de Gastos e Ingresos realizadas en áreas rurales .....	72

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Porcentaje del Gasto Alimentario en relación al presupuesto mensual de los hogares urbanos por decil de hogares ordenados por ingreso per cápita..	23
Gráfico 2. Estructura del gasto alimentario en los hogares urbanos .....	24
Gráfico 3. Contribución de los cereales, carnes y lácteos a las proteínas y grasas totales.....	28
Gráfico 4. Consumo aparente de frutas y verduras (por persona/día) y de pescado (por persona/semana) en los hogares urbano según nivel de ingresos.....	31
Gráfico 5. Contenido de grasas (% en Calorías grasas) y en Colesterol (mg/persona/día) de los alimentos disponibles en el hogar urbano según nivel de ingresos .....	32
Gráfico 6. Gasto alimentario en el país urbano en relación al gasto total de los hogares (\$ de mayo 2006) .....	37
Gráfico 7. Estructura del gasto alimentario (en %) según estratos geográficos urbanos .....	37
Gráfico 8. Gasto diario per cápita en alimentación (\$ de mayo 2006) y costo cada 1000 calorías según estratos geográficos urbanos .....	38
Gráfico 9. Gasto alimentario por persona y por día según tipología de hogares urbanos (\$ de mayo 2006) .....	46
Gráfico 10. Costo cada 1000 calorías según nivel de ingresos en el país urbano.....	51
Gráfico 11. Consumo aparente de carnes y embutidos en el país urbano (gramos netos sin hueso ni desperdicios por persona/día).....	57



## Prólogo

La información sobre los gastos de consumo, recopilada a partir de las Encuestas de Ingresos y Gastos de los Hogares, permite conocer la distribución del gasto y su composición por tipo de bienes y servicios, por nivel socioeconómico y distribución geográfica de los hogares, pero como fuente de información, presenta algunas limitaciones que es necesario tener en cuenta al momento de su utilización y comparación con otras fuentes.

Las Encuestas de Ingresos y Gastos aportan estimaciones representativas del gasto de consumo de las personas que viven en *hogares particulares* y no de la porción de la población que reside en *hogares colectivos*, como son los hospitales, los hoteles y pensiones, las prisiones, las casas de salud para ancianos, entre otros.

Por otra parte, el criterio que se utiliza en la ENGIH 2005-2006 para computar el gasto de consumo es el de “lo adquirido<sup>1</sup>”. Según este criterio, los gastos de los hogares deben registrarse en el momento en que se adquiere la propiedad del bien o se realiza la prestación del servicio. En consecuencia, las cantidades y el gasto que realizan los hogares en la ENGIH 2005-2006 se registran en el momento en que se adquieren, que puede coincidir o no con el momento del consumo o del pago.

En el caso particular de los alimentos, estos pudieron ser adquiridos por la compra al contado o a crédito, como salario en especie, por la autoproducción, por el retiro de un establecimiento propiedad de alguno de los miembros del hogar, por el trueque, por transferencias del Estado (canastas de alimentos, alimentación escolar), de instituciones sin fines de lucro o de otros hogares (en este documento los alimentos adquiridos por un hogar con destino a otro hogar se registraron en el hogar que los recibe).

---

<sup>1</sup> Con excepción del cuestionario 5 (ENGIH5) que se utilizó exclusivamente en el área rural. Allí se registraba el consumo efectivo de algunos alimentos seleccionados en un día, el último de la semana de referencia. Fue necesario utilizar este formulario separado del resto, porque aquí se cambia el criterio para la definición del gasto, en tanto en él se captan no las adquisiciones de alimentos sino lo que el hogar consume efectivamente. El fundamento de la inclusión de este cuestionario es la hipótesis que una parte relevante de las adquisiciones de alimentos en el área rural excede del consumo efectivo, y por tanto, distorsiona de manera importante lo que debe incluirse en la canasta básica alimentaria para la determinación de las líneas de indigencia y pobreza.

Desde que el criterio adoptado en la ENGIH 2005-2006 para el registro del gasto es el de “lo adquirido”, la información que se dispone de cada hogar es el “consumo aparente” de alimentos y no el “consumo efectivo”. El gasto en alimentos de cada hogar refleja las adquisiciones en una semana, dato que estima sólo por aproximación los alimentos efectivamente consumidos por los miembros del hogar en esa semana, debido a que pudieron consumir alimentos adquiridos con anterioridad y también pudieron adquirir en la semana alimentos para ser consumidos más adelante. Es posible que este punto presente diferencias importantes en la comparación con las Encuestas de Gastos anteriores, en la medida que en los estratos sociales medio y alto se puede haber incrementado la modalidad de compra para la quincena o para todo el mes.

En un documento del año 1999, “Comparaciones de las estimaciones de gasto en las encuestas de hogares con fuentes externas”<sup>2</sup> se hace referencia a un trabajo realizado en los Estados Unidos de América y publicado en Monthly Labor Review (diciembre 1994)<sup>3</sup>, que compara: las estimaciones de gastos obtenidas a partir de las encuestas a hogares y el valor de mercado de los bienes y servicios comprados por las personas que residen en hogares, hogares colectivos (no públicos) e ISFLSH. Estas estimaciones surgen del método de la corriente de bienes y las principales fuentes primarias de los datos son los censos económicos, las encuestas a establecimientos y registros administrativos y contables. Resulta del documento que “la relación entre ambas estimaciones (la del lado de la demanda sobre la del lado de la oferta), calculada para cuatro años consecutivos (1989 a 1992), resultó menor que la unidad en casi todas las categorías, lo que indica que el consumo estimado según la Encuesta de Gastos es menor que el resultante a partir de la corriente de bienes. Hay categorías de gastos donde el coeficiente está por debajo del 50%, como es el caso de las bebidas alcohólicas y materiales de lectura y cerca del 60% para tabaco y cigarrillos. Estos son ejemplos de gastos que, por su naturaleza, suelen estar subregistrados en las encuestas. Sin embargo, otros gastos más generales, también están subestimados, como es el caso de Alimentos”.

El análisis de equilibrio entre oferta y demanda a partir de los datos de la ENGIH 2005-2006 y la información disponible del lado de la oferta confirma los resultados ya conocidos: la relación entre el consumo estimado del lado de la demanda y del lado de

---

<sup>2</sup> Rosa Grosskoff (1999), Taller Regional “Medición del gasto en las encuestas de hogares”.

<sup>3</sup> Branch, E. Raphael (1994) The Consumer Expenditure Survey: a comparative analysis. Monthly Labor Review, U.S.A.



la oferta es menor que la unidad en casi todos los productos analizados, y además muestra relaciones muy heterogéneas entre los distintos productos. Para muchos de los alimentos la estimación en base a la ENGIH se acerca al 100% de la oferta y en otros es claramente inferior y se sitúa incluso por debajo del 50%. Esto último es muy notorio en el consumo de productos no socialmente aceptados como es el caso del vino y la cerveza.

Aceptado que las Encuestas de Gastos subestiman una parte del gasto alimentario de los hogares, la pregunta pertinente es: ¿esta subestimación es constante a lo largo del tiempo o en la última Encuesta se presentaron factores que pudieron incrementar dicha subestimación? Esta pregunta se plantea porque al observar la Tabla 42 de este documento se encuentra que el consumo calórico (Kcal) per cápita diario comparado de las dos últimas encuestas (1994-1995 y 2005-2006) muestra una reducción significativa: 11% en el caso de los hogares de Montevideo y casi 5% en los hogares del Interior. Este importante descenso en el período entre las dos encuestas podría explicarse por una mayor propensión al consumo de alimentos y bebidas *light*, por las recomendaciones médicas en relación con dietas más saludables y por la disminución de los desperdicios en los alimentos por el mayor equipamiento para su conservación (freezer, heladera con freezer). Pero el descenso observado también podría explicarse por una mayor apatía de los encuestados para brindar información fidedigna y también por los anuncios que desde el comienzo de los trabajos de campo de la última Encuesta hiciera el Ministerio de Economía y Finanzas acerca de la futura Reforma Tributaria.

Los comentarios precedentes deben ser tenidos en cuenta a la hora de comparar datos de las dos últimas Encuestas, con la seguridad que los posibles sesgos de subestimación no invalidan los resultados generales obtenidos.

**David Glejberman**



## 1. Introducción

Los alimentos y la nutrición, factores claves en nuestras vidas, están pasando al primer plano como determinante de nuestro bienestar. Los alimentos no son tan solo otro factor del ambiental sino que constituyen la materia misma de la vida. Es creciente la evidencia científica que confirma que el tipo de dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa en la salud a lo largo de toda nuestra vida. Los hábitos alimentarios no sólo influyen en la salud del momento sino que pueden determinar padecemos o no enfermedades tales como algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, caries y osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

En el Uruguay, seis de los siete principales factores de riesgo de muerte prematura -la presión arterial, el colesterol, el exceso de peso, la ingesta insuficiente de frutas y de verduras, el sedentarismo y el consumo excesivo de alcohol-, están relacionados con nuestra forma de comer, de beber y de movernos. Una dieta equilibrada y una actividad física habitual, al mismo tiempo que abstenerse de fumar, son factores esenciales para fomentar y mantener una buena calidad de vida.

El perfil nutricional de nuestra población es heterogéneo. En la infancia las carencias nutricionales se ven reflejadas en una proporción importante de niños que no alcanzan su potencial real de crecimiento y en una alta prevalencia de anemia que puede afectar el desarrollo y dificultar el aprendizaje perpetuando la pobreza e hipotecando el futuro de nuestra sociedad.

Entre los adultos, el sobrepeso y la obesidad constituyen la alteración nutricional de mayor magnitud. La obesidad eleva notablemente el riesgo de padecer numerosas enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y determinados tipos de cáncer, las cuales, en la actualidad, representan la mayor carga de enfermedades y constituyen la principal causa de mortalidad, tanto en el Uruguay como en el mundo. El aumento de la obesidad infantil también es motivo de preocupación.

En nuestros días, mantener un peso normal es todo un desafío. El ambiente propicia mucho la obesidad. Es mayor la oferta de alimentos muy calóricos que a menudo son pobres en nutrientes, al tiempo que disminuyen las oportunidades de desarrollar actividad física, tanto en el trabajo como en los momentos de ocio. El tamaño de las porciones de alimentos aumenta, a pesar que la gente necesita cada vez menos calorías por la evolución hacia estilos de vida sedentarios.

No existen alimentos más o menos sanos, sino hábitos más o menos saludables. Nuestro estilo de vida, en este sentido, es fundamental para inclinar la balanza de un lado o de otro. Éste puede cambiar con bastante rapidez si se llevan a cabo intervenciones eficaces.

El análisis del consumo alimentario constituye una herramienta de gran importancia para el establecimiento de políticas y estrategias de mejora de la alimentación y nutrición. En Uruguay las Encuestas de Gastos e Ingresos representan la mejor aproximación disponible hasta el momento sobre el consumo de alimentos y bebidas a nivel de los hogares. En la presente publicación se analizan desde una perspectiva nutricional los resultados de la Encuesta de Gastos e Ingresos de los Hogares realizada por el Instituto Nacional de Estadística entre noviembre de 2005 y octubre de 2006<sup>4</sup>. Los mismos se compararon con resultados alcanzados por este mismo tipo de encuestas en 1982-83 y 1994-1995. El análisis ha permitido identificar diferentes patrones alimentarios, condicionados fundamentalmente por el nivel de ingreso de los hogares y no tanto por su localización geográfica o tipo de hogar.

En todos los grupos de población se ha identificado un patrón alimentario con variedad de alimentos, con una dieta no monótona, lo cual resulta un factor de protección a la salud al contribuir con una variedad de nutrientes esenciales, disminuyendo el riesgo de carencias nutricionales específicas.

Sin embargo se observó una disminución tanto en el gasto como en las cantidades adquiridas de alimentos y bebidas al comparar los resultados con los observados diez años atrás. Esta reducción es especialmente preocupante dentro de los hogares más pobres.

Han sido detectados factores protectores y de riesgo en la selección de alimentos que difieren según el nivel de ingreso de los hogares. Los hogares de mayores ingresos seleccionan cortes de carnes más magros, consumen frutas y verduras acordes a lo recomendado, lácteos en cantidad suficiente y pescados en cantidad aceptable pero la dieta en su conjunto contiene grasas y colesterol en exceso. En el otro extremo de ingresos la situación es diferente. Los alimentos y bebidas que compran los hogares más pobres no alcanzan a satisfacer el requerimiento de energía; las frutas y verduras disponibles son escasas y muy por debajo de la cantidad recomendada; los lácteos

---

<sup>4</sup> La metodología de la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2005-2006 se encuentra disponible en [http://www.ine.gub.uy/engih/engih\\_obj.htm](http://www.ine.gub.uy/engih/engih_obj.htm)

son insuficientes y el pescado prácticamente no se consume. La dieta de estos hogares tiene cantidades aceptables de grasas y de colesterol pero es deficitaria en energía y en nutrientes esenciales tales como Hierro y Calcio por lo que los hogares de menores ingresos terminan siendo los más afectados.

El primer paso para la construcción de hábitos de alimentación más saludables es contar con información adecuada y desagregada sobre el comportamiento de los hogares. Esperamos que esta publicación sea útil para profesionales de la salud y de la nutrición, de la economía, de la agronomía, de la industria y de las ciencias sociales, ya que aporta un análisis exhaustivo sobre los alimentos y bebidas que adquieren los hogares uruguayos según las distintas regiones geográficas y nivel de ingresos.

El recurso más importante con que cuentan los países está dado por su capital humano y ninguna nación puede darse el lujo de desperdiciarlo. Individuos bien nutridos constituyen el cimiento de una nación que respeta los derechos humanos y que busca una mayor productividad.

## 2. La metodología desarrollada

Se analizó el consumo aparente de alimentos y bebidas de los hogares uruguayos a partir de la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares (INE ENGIH 2005-2006).

En 7.043 hogares representativos de todo el país se relevó el gasto y las cantidades físicas correspondientes a todos aquellos alimentos y bebidas que ingresaron al hogar, ya sea por compra directa, por transferencia de alimentos de programas sociales, de otros hogares, de instituciones o empresas, por salario en especies, por trueques y canjes o por producción propia.

La Encuesta se realizó entre noviembre de 2005 y octubre de 2006. El periodo de estudio para cada hogar fue de una semana, teniéndose en cuenta que las distintas semanas del año tuvieran el mismo peso en la Encuesta.

A partir de la información de la ENGIH 2005-2006 sobre el gasto y las cantidades físicas de alimentos y bebidas que adquirieron los hogares, se calcularon las cantidades físicas por persona y por día, considerando el número de miembros presentes en los hogares durante la semana de estudio.

Las cantidades físicas brutas fueron transformadas en cantidades netas, mediante la aplicación de un factor de corrección para descontar las partes no comestibles de los alimentos, tales como huesos, cáscaras, carozos, etc. (ENYD, Dpto. de Alimentos, 2002).

A través de esta metodología es posible aproximarse al consumo aparente a través de la adquisición de alimentos y bebidas en los hogares. La metodología no contempla el estudio de los sobrantes luego de preparados los alimentos, ni los alimentos y/o preparaciones que se desechan por diferentes motivos (mal estado, vencidos, etc.) o los que se destinan a la alimentación de mascotas. El método tampoco permite conocer la real distribución intrafamiliar de los alimentos y de las bebidas.

Se estudió la composición química de los alimentos, bebidas y preparaciones adquiridos por los hogares a través de Tablas de Composición Química (Nacional y Argentina). De esta forma se determinó el valor nutricional del consumo aparente de los hogares en términos de calorías, proteínas, grasas, hierro, calcio, colesterol y ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, omega 6 y omega 3. Los

resultados fueron comparados con las Metas Nutricionales para la población uruguaya así como también con las recomendaciones internacionales.

Los resultados fueron analizados según el estrato geográfico, los niveles de ingreso y la tipología de los hogares.

- Según estrato geográfico, distinguiéndose:
  - País urbano (Montevideo, localidades del interior con más de 5000 habitantes “Int. Loc. Grandes” y localidades del interior con menos de 5000 habitantes “Int. Loc. Peq.”)
  - País rural disperso
- Según niveles de ingreso per cápita de los hogares. Para ello los hogares fueron ordenados de acuerdo a su ingreso per cápita. De esta forma se establecieron tres grupos de hogares:
  - Los hogares con menores ingresos (“20% más pobre”), representados por el primer quintil de hogares ordenados según ingreso per cápita.
  - Los hogares de ingreso medio (“Ingreso medio”), representados por el tercer quintil de hogares ordenados según ingreso per cápita.
  - Los hogares con mayores ingresos (“20% de mayores ingresos”), representados por el último quintil de hogares ordenados según ingreso per cápita.

A su vez, a los efectos de analizar el consumo aparente de los hogares de ingresos extremos, se consideró el “5% más pobre” y el “5% con mayores ingresos”. A los efectos de estudiar las tendencias asociadas al ingreso, algunos análisis fueron también realizados por deciles de hogares ordenados por su ingreso per cápita.

- Según tipologías de hogares:
  - Unipersonal
  - Pareja sin hijos
  - Pareja con hijos
  - Monoparental

Los resultados encontrados en esta Encuesta fueron comparados con los obtenidos por las Encuestas de Gastos e Ingresos realizadas en 1982-83 (para Montevideo), en 1994-95 (para Montevideo e interior) y con la Encuesta de Hogares Rurales (OPYPA/MGAP) realizada en 1999 para hogares del interior y del medio rural disperso. El gasto alimentario de las encuestas anteriores se ajustó por el IPC de alimentos y bebidas a mayo de 2006.

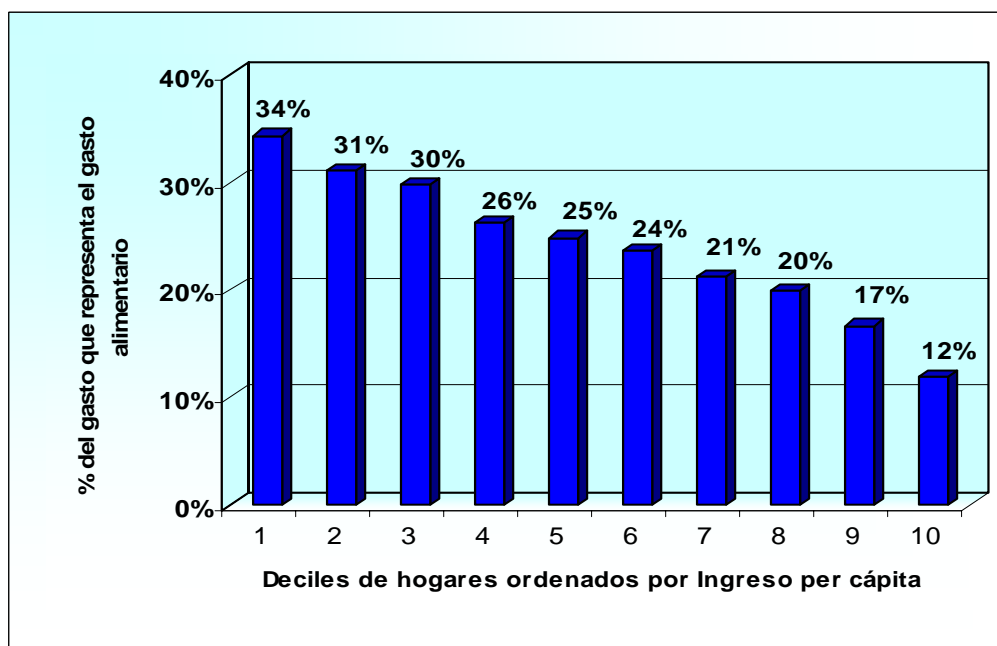


### 3. Una primera mirada

La cantidad y la variedad de alimentos y de bebidas que adquieren los hogares uruguayos están determinadas fundamentalmente por el ingreso per cápita<sup>5</sup>. En grado mucho menor, cantidad y variedad están condicionadas por otras variables tales como la composición del hogar y su localización geográfica.

El gasto promedio en alimentos y bebidas por hogar urbano es de \$4.060 pesos (mayo 2006) por mes, lo que representa el 23% del presupuesto de los hogares. Esta proporción del gasto varía en un rango desde 12% en el decil de hogares con mayor ingreso per cápita a 34% en el decil de hogares más pobres (Gráfico 1).

**Gráfico 1. Porcentaje del Gasto Alimentario en relación al presupuesto mensual de los hogares urbanos por decil de hogares ordenados por ingreso per cápita.**



Los hogares urbanos del país gastan en promedio \$55 (mayo 2006) por persona por día en alimentos y bebidas. Diariamente adquieren 1638 gramos (por persona) que aportan en conjunto 2432 calorías por persona por día, lo cual supera en un 14% las necesidades de energía (2125 Kcal)<sup>6</sup> (Tabla 1). Entre los hogares más pobres las

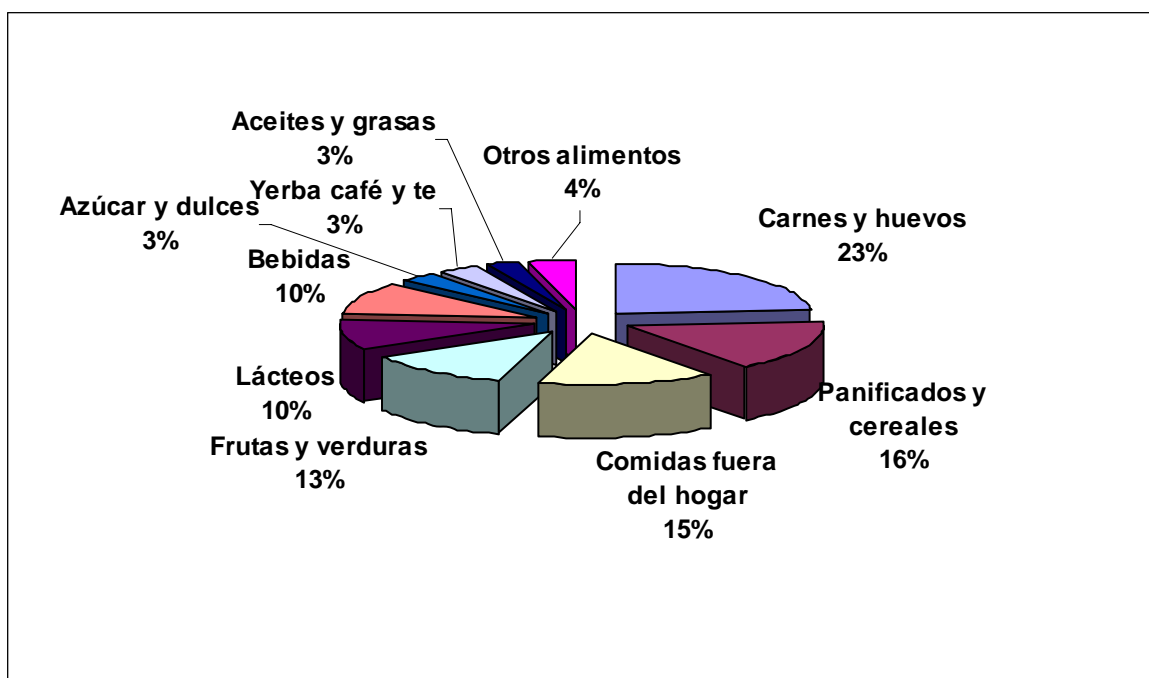
<sup>5</sup> Ingreso per cápita: ingreso total del hogar dividido entre el número de sus integrantes

<sup>6</sup> A partir de la información proporcionada por la ENGIH 2005-2006 sobre la composición de los hogares según sexo, edad, actividad ocupacional primaria y secundaria, número de horas dedicadas a cada actividad, tipo de transporte y algunos supuestos realizados en base a información nacional, fueron estimadas las necesidades de energía de la población uruguaya urbana en 2125 Kcal.

calorías aportadas por los alimentos y bebidas que se adquieren (1796 Kcal) no alcanzan para cubrir las necesidades de energía ni de nutrientes esenciales como el Calcio y el Hierro (Tabla 6).

La mayor proporción del gasto alimentario (\$55 por persona y por día) se destina a la compra de carnes, embutidos y huevos (24%). El segundo lugar lo ocupan los panificados y cereales (16%) y el tercero las comidas y bebidas fuera del hogar (15%). Las frutas, verduras y tubérculos representan el 12%. Los lácteos, al igual que las bebidas, representan el 10% del total del gasto en alimentos (7% en aguas, refrescos y jugos y 3% en bebidas alcohólicas) (Gráfico 2).

**Gráfico 2. Estructura del gasto alimentario en los hogares urbanos.**



La alimentación de los uruguayos no es monótona. En la Tabla 2 se puede observar el patrón alimentario a través de la lista de los alimentos adquiridos durante la semana de la Encuesta por al menos el 20% de los hogares urbanos y rurales. Se advierte que la variedad del consumo en los hogares urbanos es mayor (46 alimentos) que en el medio rural disperso (29 alimentos). Una amplia variedad de alimentos disponibles en el hogar normalmente se acompaña de una mayor variedad de nutrientes esenciales. Esto reduce la probabilidad de carencias específicas de vitaminas y de micronutrientes. En el Anexo 1 se detalla el porcentaje de hogares que adquirió cada alimento en los cuatro estratos geográficos estudiados.

**Tabla 1. Gasto alimentario, cantidad de alimentos adquiridos y consumo aparente de calorías por persona por día en los hogares urbanos según grupos de alimentos.**

Concepto	Por persona/día
Gasto en \$	\$55
Cantidades en gramos	1638 g
Calorías aportadas por alimentos y bebidas (Kcal)	2432 Kcal
Necesidad estimada de Calorías para la población uruguaya (Kcal)	2125 Kcal
Calorías adquiridas en relación a la necesidad estimada (%)	114%

**Tabla 2. Perfil alimentario: alimentos y bebidas adquiridas por al menos el 20% de los hogares urbanos o rurales durante la semana de la Encuesta.**

Alimento	Áreas urbanas	Áreas rurales
Leche entera	73%	33%
Papas	67%	58%
Pan francés, flauta, Baguette	64%	47%
Refrescos y jugos	61%	53%
Huevos	56%	63%
Cebollas, cebollines, cebolla de verdeo y puerros	51%	44%
Fideos y pastas secas	47%	47%
Bananas	46%	33%
Arroz	45%	47%
Manzanas	45%	33%
Tomate	45%	31%
Yerba mate	42%	46%
Azúcar	40%	45%
Zanahoria	40%	38%
Aguas de mesa	39%	19%
Queso mozzarella, de sándwich y quesos frescos	38%	23%
Morrón	37%	29%
Galletas y galletitas saladas	37%	26%
Pollo	35%	26%
Bizcochos comunes	34%	23%
Aceites vegetales todo tipo (no de oliva ni de maíz)	32%	37%
Caramelos, chicles, chupetines, chocolates	31%	24%
Durazno, pera, frutilla, uva y otras frutas de estación	30%	20%
Hamburguesas, milanesa al pan, sándwiches, panchos, chorizos	30%	19%
Yogurt	30%	18%
Ajo, perejil, especias y hierbas	29%	25%
Lechuga y otras verduras de hoja	29%	19%
Jamón, lomito, paleta, pastrami y bondiola	29%	12%
Harina de trigo	28%	33%
Salsa de tomate	28%	21%
Queso rallado o queso semiduro	28%	16%
Galleta de campaña	27%	43%
Galletitas dulces	27%	21%

Alimento	Áreas urbanas	Áreas rurales
Leonesa, mortadela, salchichón, salame, longaniza	27%	19%
Zapallo, calabaza y kabutiá	25%	18%
Carne picada especial o magra	25%	11%
Boniatos	23%	22%
Alfajores	23%	15%
Helados, gelatinas, postres y flanes industrializados	23%	13%
Empanadas y tartas	23%	13%
Naranja	22%	14%
Porteño, felipe, catalán, miñón, marsellés	22%	13%
Café	21%	17%
Manteca	21%	14%
Aguja, falda, paleta, matambre	20%	15%
Masitas, tortas, bizcochuelos, roscas y budines	20%	12%
Leche de tambo	10%	53%

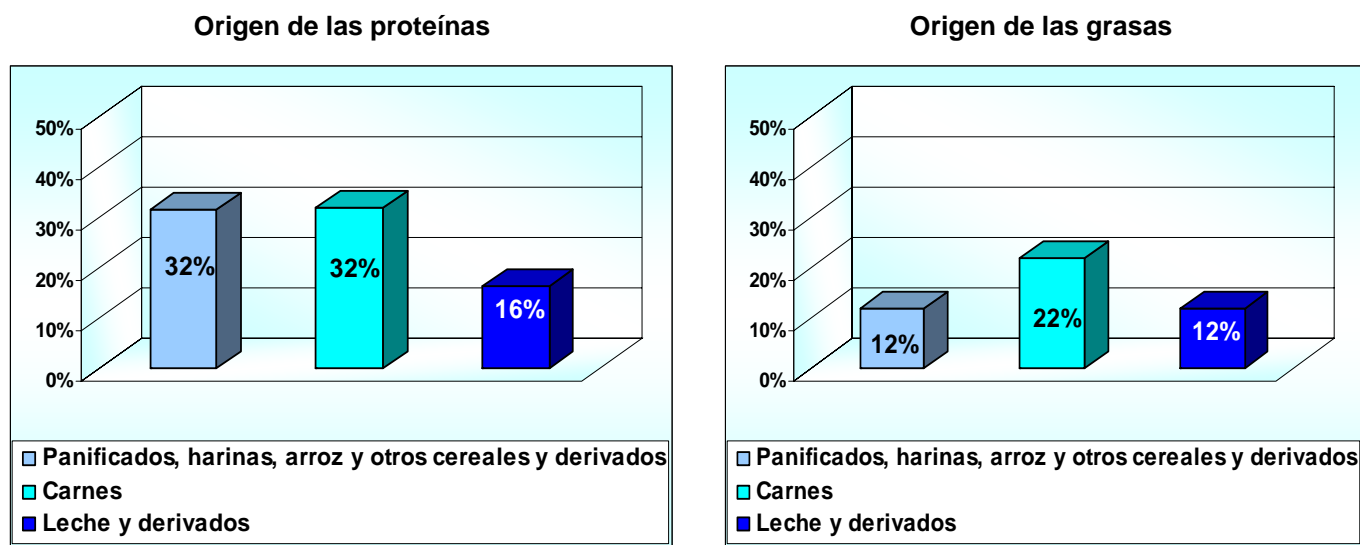
La principal fuente de energía de la alimentación en los hogares urbanos la constituyen los panificados (20% de las calorías) y los cereales (16% calorías del arroz, fideos y harinas). Las carnes y embutidos contribuyen con un 11% de las calorías al igual que los aceites y grasas. Las comidas y bebidas fuera del hogar aportan tan sólo un 6% de la energía a pesar que a ellas se destina el 15% del presupuesto alimentario de los hogares. Algo similar ocurre con las bebidas (Tabla 3).

**Tabla 3. Calorías aportadas por grupo de alimentos (Kcal/persona/día).**

Grupo de alimentos	Calorías por persona por día	%
Total	2432	100%
Panes, galletas, alfajores y productos de repostería	493	20%
Arroz, fideos, harinas y otros cereales	381	16%
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	214	9%
Fiambres y embutidos	63	3%
Pescados	10	0%
Leche y derivados	219	9%
Huevos	29	1%
Frutas	72	3%
Verduras	40	2%
Papas y boniatos	83	3%
Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	13	1%
Azúcar y dulces	193	8%
Sal, caldos y sopas concentradas	1	0%
Aceites, grasas y oleaginosas	321	13%
Yerba, café, té y cocoa en polvo	6	0%
Otros alimentos	20	1%
Aguas, refrescos y jugos	63	3%
Bebidas alcohólicas	25	1%
Comidas y bebidas fuera del hogar	146	6%
Programas sociales	40	2%

Al total de proteínas presentes en la alimentación de los uruguayos contribuyen por igual las carnes y los cereales, cada uno con un tercio del total. En términos nutricionales es importante destacar que la mitad de las proteínas son de alto valor biológico, provenientes de carnes y lácteos. En relación a las grasas, casi el 40% son de origen animal, aportadas también por carnes y lácteos (Gráfico 3).

**Gráfico 3. Contribución de los cereales, carnes y lácteos a las proteínas y grasas totales de la alimentación de los hogares urbanos.**



El consumo aparente de alimentos de los hogares urbanos fue comparado con las metas nutricionales para la población uruguaya. Los alimentos adquiridos por el promedio del país aportan abundante cantidad de proteínas (92 g) y de buena calidad. El consumo aparente de azúcares (9% de la energía), de sal (5 g), de ácidos grasos monoinsaturados (12% de la energía) y polinsaturados (10%) alcanza al límite superior recomendado a nivel nacional<sup>7</sup> (Tabla 4).

<sup>7</sup> Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya. Programa Nacional de Nutrición. Grupo Interinstitucional de Trabajo para las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay. MSP, 2005.

**Tabla 4. Metas nutricionales y consumo aparente observado en el país urbano.**

	<b>Metas nutricionales* (persona/día)</b>	<b>Consumo aparente (persona/día)</b>
<b>Metas nacionales</b>		
Proteínas	10 a 15% de la energía	13% (92 g)
Grasas	25 a 30% de la energía	34%
Colesterol	Menos de 300 mg por día	337 mg
Ac. Grasos Saturados	Menos del 8% de la energía	12%
Ac. Grasos Monoinsaturados	9 a 12% de la energía	12%
Ac. Grasos Poliinsaturados	6 a 10% de la energía	10%
Frutas y verduras	Consumo mayor de 400 g por día	336 gramos (246 g sin tubérculos)
Azúcares	Menos del 10% de la energía	9%
Sal	Menos de 5 gramos por día	5 gramos
<b>Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población uruguaya</b>		
Lácteos	2 – 3 porciones por día	1.5 porciones
<b>Recomendaciones internacionales</b>		
Pescado	1 - 2 veces por semana (equivalente a 40 gramos por día)	8 gramos
Omega 6/Omega 3 W6/w3	5:1 a 10:1	25 gramos

\* Las metas nutricionales surgen de recomendaciones nacionales e internacionales.

Los alimentos adquiridos por los hogares contienen una elevada cantidad de grasas y particularmente del tipo saturadas, sobrepasando los límites máximos compatibles con un adecuado nivel de salud. Las grasas representan un 34% de las calorías, cuando no es deseable que superen el 30%. Además, una elevada proporción de éstas (40%) son de origen animal. Esto determina que la cantidad de ácidos grasos saturados (12% de la energía total) y de colesterol (337 mg) estén por encima de lo recomendado. Estudios clínicos prospectivos sugieren que dietas con alta densidad de grasas saturadas, trans y colesterol, están asociadas a un riesgo aumentado de desarrollar enfermedad coronaria. Además, la dieta contiene cantidades excesivas de ácidos grasos Omega 6, y una relación Omega 6 / Omega 3 elevada, lo que se ha demostrado que está asociado con enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades vinculadas a procesos inflamatorios e inmunitarios.

Acompañando estos factores de riesgo se suma la escasa cantidad que se adquiere de frutas, de verduras y de pescado. En los hogares urbanos se dispone de tan sólo 246 gramos netos de frutas y verduras por persona y por día, cuando la recomendación internacional es de 400 gramos. Un consumo suficiente de frutas y

verduras ha demostrado efectos en la prevención de la obesidad, de la diabetes tipo 2, de las enfermedades cardiovasculares y de algunos tipos de cáncer. Vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y otros componentes aún no identificados juegan un papel esencial en este sentido. El consumo aparente de pescado apenas alcanza a los 54 gramos por persona por semana, lo que constituye 1/3 de porción, cuando lo recomendable es de 1 a 2 porciones por semana (Tabla 4). Los pescados, especialmente los grasos, contienen ácidos grasos omega 3, escasos en la dieta de los uruguayos. Sólo el quintil de hogares de mayores ingresos llega a consumir una porción de pescado por persona por semana.

Los hogares de Montevideo disponen de casi un 25% más de frutas y verduras que los de las localidades grandes del interior (269 g y 230 g por persona y por día respectivamente) y un 33% más que los de las localidades de menos de 5.000 habitantes y el medio rural disperso (204 g y 219 g respectivamente). El consumo aparente de pescado en Montevideo es más del doble que en el interior urbano y en el medio rural disperso, pero en todas las regiones geográficas es muy bajo (Tabla 6).

A medida que disminuye el ingreso, se acentúa el escaso consumo aparente por persona y por día de frutas (de 233 g a 30 g en el 5% más pobre), de verduras (de 213 g a 61 g respectivamente) y de pescado (de 19 g a 2 g respectivamente) (Gráfico 4). Durante los últimos 10 años se ha reducido en un cuarto la cantidad de frutas y verduras disponibles en los hogares más pobres. Los hogares con mayor poder adquisitivo consumen cantidades de frutas y verduras suficientes acordes con las recomendaciones, pero la alimentación contiene un exceso de grasas (38% y 26% calorías provenientes de las grasas respectivamente) y más del doble de colesterol que la de los hogares de menores ingresos, lo que implica riesgos para la salud (476 mg y 194 mg respectivamente) (Gráfico 5).

La carne y sus derivados, productos tradicionales en la mesa de los uruguayos, que como se dijo ocupa mayor proporción del gasto alimentario, se adquieren en cantidades similares en las distintas áreas urbanas estudiadas (alrededor de 140 g netos por persona por día). En los hogares urbanos de mayor poder adquisitivo se compra más de tres veces carne y embutidos que en los menores ingresos (180 g y 55 g respectivamente). Las necesidades de hierro<sup>8</sup> son cubiertas recién a partir de los hogares de ingreso medio (Tabla 6). En los diez años transcurridos entre ambas

---

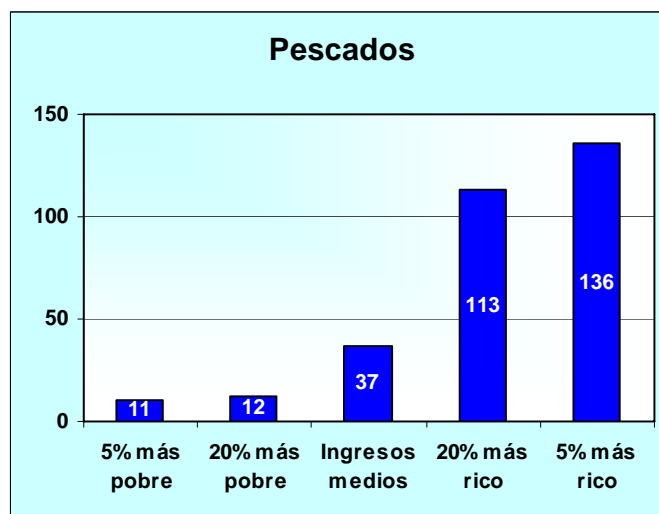
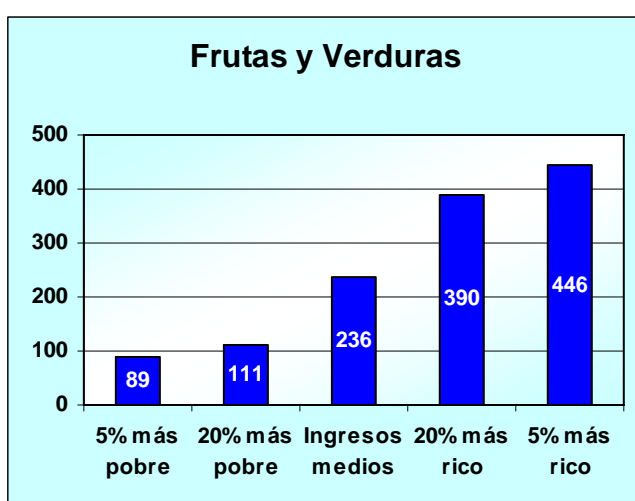
<sup>8</sup> Las recomendaciones en relación a las necesidades de Hierro son de 24 mg para mujeres adultas y 11 mg para hombres adultos (promedio por persona 18 mg).



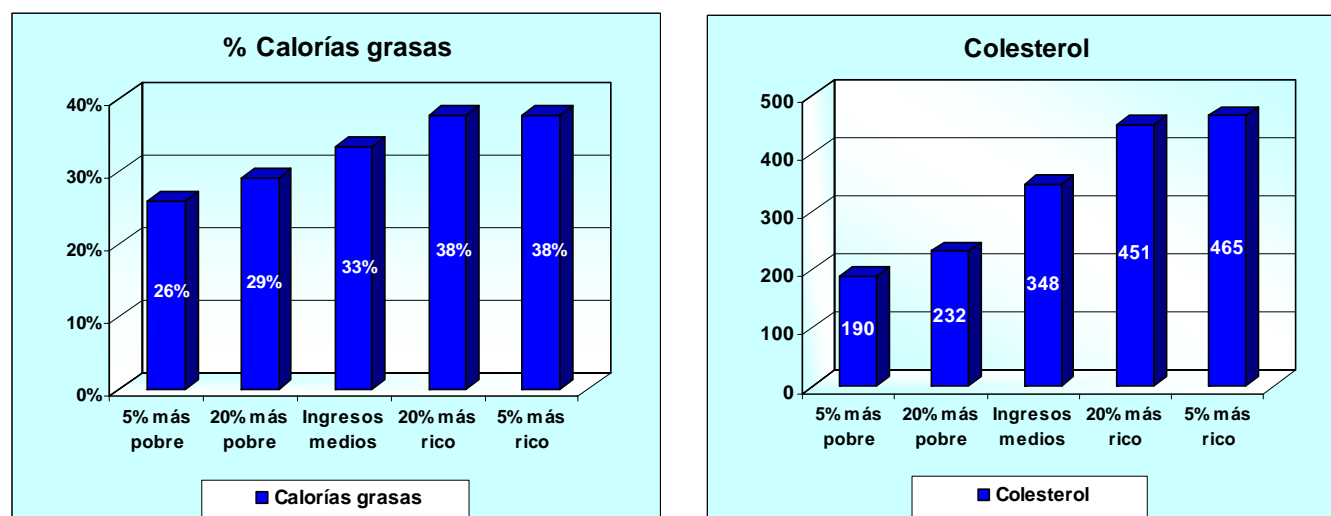
encuestas de gastos e ingresos, en los hogares de menores ingresos el consumo de carne se redujo a la mitad.

El consumo suficiente de lácteos durante toda la vida junto a una vida activa reduce el riesgo de osteoporosis, la que causa huesos frágiles, deformación, dolor de columna y fracturas. El consumo aparente de lácteos en los hogares urbanos es de 317 g por persona y por día, lo que apenas constituye una porción y media, cuando lo aconsejable es entre 2 y 3 porciones diarias. El consumo de lácteos es similar por regiones geográficas pero es más del doble entre los hogares de mayor poder adquisitivo respecto a los de menores ingresos (374 g y 179 g respectivamente). A las necesidades de calcio de hombres y mujeres adultas (1000 mg) llegan sólo el 20% de hogares de mayores ingresos (Tabla 6). Los hogares más pobres son los que consumen menor cantidad de leche y de derivados a pesar de ser los hogares donde viven más niños. En los diez años entre ambas encuestas, el 20% de hogares, más pobres redujo en un 30% el consumo de leches y derivados.

**Gráfico 4. Consumo aparente de frutas y verduras (por persona/día) y de pescado (por persona/semana) en los hogares urbano según nivel de ingresos.**



**Gráfico 5. Contenido de grasas (% en Calorías grasas) y en Colesterol (mg/persona/día) de los alimentos disponibles en el hogar urbano según nivel de ingresos.**



**Tabla 5. Gasto alimentario mensual de los hogares urbanos según nivel de ingresos.**

Nivel de ingresos	Gasto Alimentario Mensual por Hogar (\$)	% del gasto alimentario mensual en relación al gasto mensual	Promedio de integrantes por hogar
Total de hogares	4.078	24	3.0
20% más pobre	3.004	38	4.2
Ingreso medio	3.794	26	2.7
20% de mayores ingresos	5.888	18	2.1

**Tabla 6. Consumo aparente y valoración nutricional de la alimentación por persona y por día, según región geográfica y nivel de ingresos de los hogares.**

	Calorías	Carnes, Fiambres y Embutidos (gramos)	Hierro (mg)	Lácteos (gramos)	Calcio (mg)	Frutas y Verduras (gramos)	Pescados (gramos)	%Calorías grasas	Colesterol (mg)	W6/W3
<b>Montevideo</b>	2414	136	19	324	740	272	11	35%	347	23
<b>Interior Loc. Grandes</b>	2447	144	17	311	658	231	5	33%	336	28
<b>Interior Loc. Pequeñas</b>	2448	136	16	309	329	204	4	33%	324	27
<b>5% más pobre</b>	1558	58	9	186	402	95	2	26%	194	23
<b>20% más pobre</b>	1796	75	11	223	458	114	2	29%	233	27
<b>Ingreso medio</b>	2411	150	18	329	659	236	5	33%	338	26
<b>20% mayores ingresos</b>	3123	186	26	394	998	398	16	38%	455	23
<b>5% mayores ingresos</b>	3271	184	27	382	1081	352	19	38%	476	20

## 4. Los alimentos y bebidas en los hogares

### 4.1. En el estrato geográfico

#### 4.1.1. En el país urbano

En Montevideo los hogares destinan \$63 (mayo 2006) por persona y por día a la compra de alimentos y bebidas. Este gasto resulta un tercio mayor que el de los hogares de las localidades grandes del interior (\$48) y casi un 45% mayor que el de las localidades pequeñas del interior (\$44) (Tabla 7).

Los alimentos y bebidas representan proporciones diferentes del gasto total mensual en cada estrato. El gasto alimentario es un quinto, un cuarto y algo más de un cuarto (27%) del gasto total en los hogares de Montevideo, de las localidades grandes y de las pequeñas respectivamente (Gráfico 7).

La estructura del gasto en alimentos es similar en los distintos estratos geográficos. Las mayores diferencias están en el gasto en las comidas y bebidas fuera del hogar, a las que los hogares de Montevideo destinan más del doble que los del interior. Otras diferencias, pero de menor cuantía, se encontraron en la proporción del gasto destinado a bebidas y (Gráfico 7).

A pesar de las diferencias en el valor monetario del gasto alimentario por estrato geográfico, los hogares adquieren alimentos y bebidas que aportan similares cantidades de calorías, las que se ubican en el entorno de las 2400 Kcal por persona y por día (2410 en Montevideo, 2450 en las localidades grandes del interior y 2449 en las localidades pequeñas del interior) (Gráfico 8).

En el interior se consumen más panificados, cereales, papas y boniatos, azúcar y yerba que en Montevideo; similares cantidades de carnes y embutidos, de lácteos, de leguminosas (lentejas, porotos y garbanzos) y de aceites; la mitad de pescado y un tercio menos de bebidas alcohólicas y no alcohólicas. Los programas sociales transfieren mayor cantidad de alimentos en el interior que en Montevideo (Tabla 9).

En Montevideo se consume un quinto más de frutas y verduras (269 g) que en las localidades de más de 5000 habitantes (230 g) y un tercio más que lo que consume

en las localidades pequeñas (204 g). El consumo semanal de pescado en Montevideo (74 g) es más del doble que en el interior urbano (37 g) (Tabla 9).

Para obtener de los alimentos una misma cantidad de calorías, el gasto es significativamente mayor en Montevideo (\$26 cada 1000 Kcal) que en el interior del país (localidades grandes \$20 y menores de 5000 habitantes \$18 cada 1000 Kcal) (Gráfico 8). Esto se explica, por un lado, porque los alimentos que se adquieren en mayor cantidad en Montevideo son los de mayor costo por caloría; las comidas fuera del hogar le cuestan a los hogares urbanos en promedio \$60 cada 1000 Kcal; las bebidas \$69 y las frutas y verduras \$50.

Por otro lado, los hogares del interior urbano adquieren cortes de carne y tipo de lácteos más económicos. En el interior se consume más carne picada común, aguja, falda, paleta, chorizos y cordero, este último particularmente en las localidades pequeñas. Por su parte, los hogares de Montevideo compran más pulpas (cuadril, colita, nalga) y más cantidad de fiambres, todos alimentos de mayor costo (Tabla 10).

En las localidades grandes del interior, la cuarta parte de la leche adquirida es de tambo (52 cc por persona y por día); en las localidades pequeñas la leche de tambo representa la mitad de la leche adquirida (123 cc), en tanto en Montevideo la leche que se consume es en su totalidad pasteurizada. Por otra parte, en Montevideo se consume mayor cantidad de queso que en el interior (19 g, 11 g y 8 g por persona y por día en Montevideo, localidades grandes y pequeñas respectivamente) (Tabla 11).

Las diferencias en la adquisición de alimentos en los distintos estratos geográficos pueden deberse a pautas culturales particulares, a estilos de vida o estar condicionadas por el ingreso de los hogares. A nuestro entender, el análisis previo realizado por región geográfica debe ser interpretado a la luz de las diferencias en los ingresos de los hogares y no como diferencias de tipo cultural. Los hogares de Montevideo tienen un ingreso per cápita mensual (\$8.869 de mayo 2006) muy superior al de los hogares de las localidades grandes del interior del país (\$6.166) y el doble en relación al de las pequeñas (\$4.896) (Tabla 12). Esto tiene como consecuencia que, al ordenar a todos los hogares urbanos por su ingreso per cápita, en Montevideo, sólo el 6% de los hogares se ubica en el primer decil, en tanto que un 17% están comprendidos en el último decil. Esto se invierte en el interior y las diferencias se acentúan especialmente en las localidades pequeñas: el 13% de los hogares en

localidades grandes y 16% en localidades pequeñas se ubican en el decil 1 y tan sólo el 5% y 2% respectivamente en el decil 10 (Tabla 13).

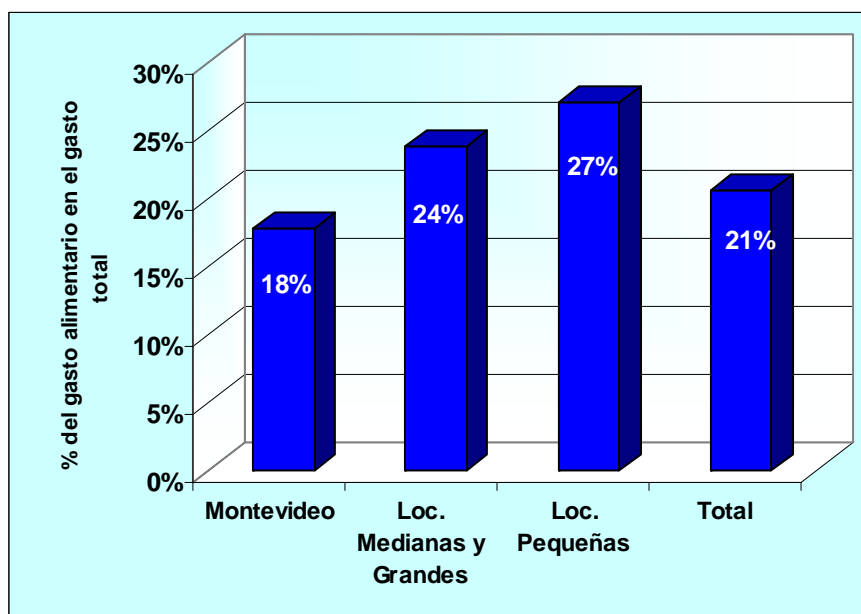
Al analizar el gasto total de los hogares urbanos según deciles, se observa que el ingreso per cápita es más elevado en Montevideo que en el interior del país. El gasto en alimentación no varía en la misma relación que el anterior, por lo que el porcentaje del gasto destinado a la alimentación es más alto a igual decil en el interior y especialmente en las localidades más pequeñas (Tabla 14).

Las brechas en el ingreso entre los estratos son tan grandes que alcanzan para explicar las diferencias en el consumo en cada área. De todos modos, resulta de utilidad conocer los patrones de comportamiento alimentario en cada estrato geográfico. En el Anexo 2 se detallan las cantidades físicas netas adquiridas de alimentos y bebidas por persona y por día según estrato geográfico con la máxima desagregación con que fueron relevados por la ENGIH.

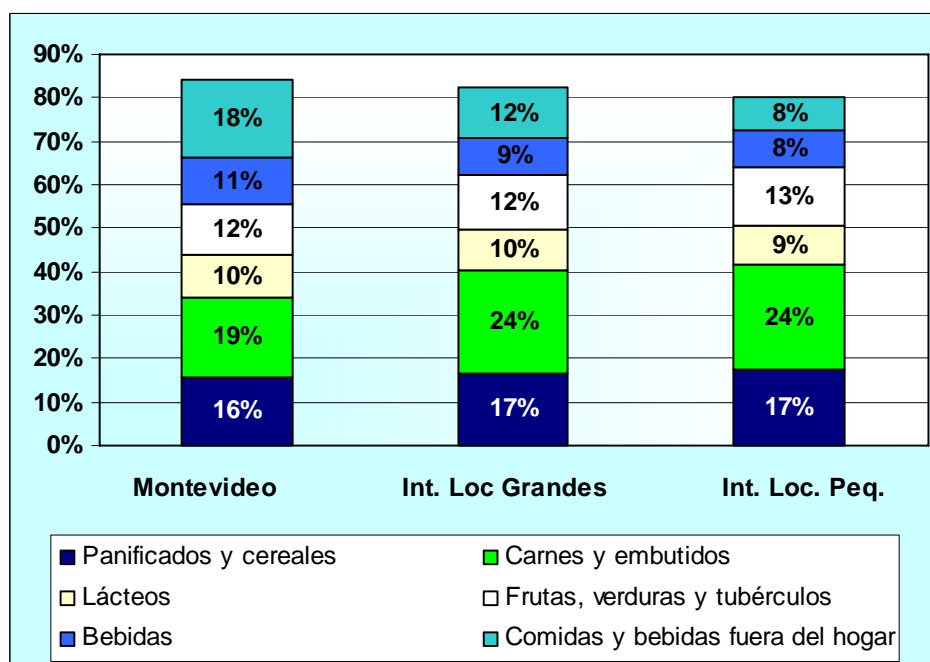
**Tabla 7. Gasto alimentario por persona/ día por estrato geográfico urbano según grupo de alimentos (\$ de mayo 2006).**

Grupo de alimentos	Gasto alimentario por persona/día (\$ mayo 2006)		
	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas
Total	63	48	44
Panes, galletas, alfajores y productos de repostería	7	5	5
Arroz, fideos, harinas y otros cereales	3	3	2
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	9	10	9
Fiambres y embutidos	3	2	1
Pescados	1	1	0
Leche y derivados	6	5	4
Huevos	1	1	1
Frutas	3	2	2
Verduras	4	3	3
Papas y boniatos	1	1	1
Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	0	0	0
Azúcar y dulces	2	2	2
Sal, caldos y sopas concentradas	0	0	0
Aceites, grasas y oleaginosas	2	1	1
Yerba, café, té y cocoa en polvo	2	2	2
Otros alimentos	2	1	1
Aguas, refrescos y jugos	5	3	3
Bebidas alcohólicas	2	1	1
Comidas y bebidas fuera del hogar	11	6	4
Programas sociales	0	1	2

**Gráfico 6. Gasto alimentario en el país urbano en relación al gasto total de los hogares (\$ de mayo 2006).**



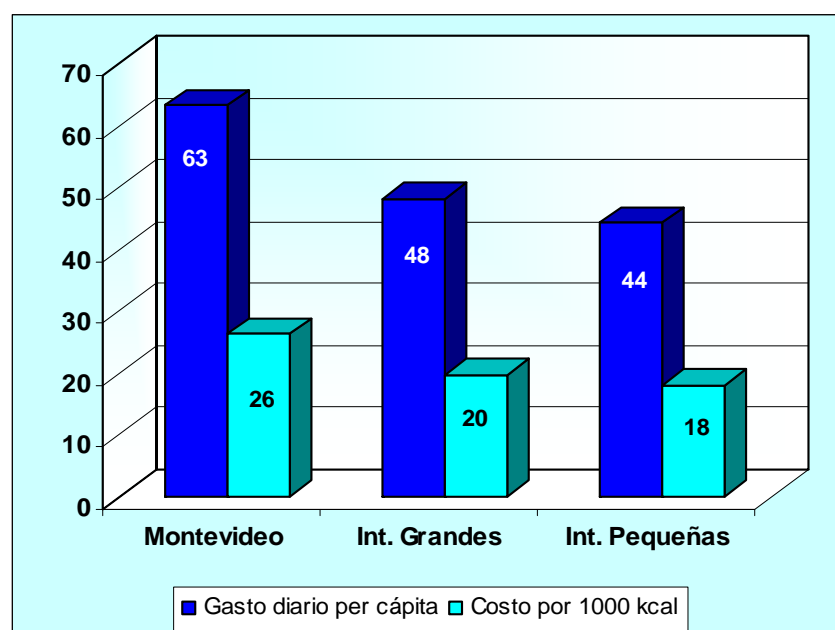
**Gráfico 7. Estructura del gasto alimentario (en %) según estratos geográficos urbanos.**



**Tabla 8. Consumo aparente de calorías por estratos geográficos urbanos, según grupo de alimentos.**

Grupo de alimentos	Consumo aparente (Kcal/persona/día)		
	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas
Total	2410	2450	2449
Panes, galletas, alfajores y productos de repostería	470	510	523
Arroz, fideos, harinas y otros cereales	364	396	392
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	199	226	226
Fiambres y embutidos	62	64	59
Pescados	14	7	5
Leche y derivados	232	209	207
Huevos	28	30	27
Frutas	82	65	56
Verduras	42	38	35
Papas y boniatos	82	84	84
Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	12	14	14
Azúcar y dulces	181	201	220
Sal, caldos y sopas concentradas	1	1	0
Aceites, grasas y oleaginosas	304	336	333
Yerba, café, té y cocoa en polvo	6	7	8
Otros alimentos	27	15	11
Aguas, refrescos y jugos	70	58	56
Bebidas alcohólicas	29	21	25
Comidas y bebidas fuera del hogar	188	116	76
Programas sociales	18	54	92

**Gráfico 8. Gasto diario per cápita en alimentación (\$ de mayo 2006) y costo cada 100 calorías según estratos geográficos urbanos.**





**Tabla 9. Cantidades adquiridas de alimentos por estrato geográfico urbano según grupo de alimentos.**

Grupo de alimentos	Cantidades adquiridas de alimentos (gramos netos por persona/día)		
	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas
Total	1721	1578	1504
Panes, galletas, alfajores y productos de repostería	141	160	164
Arroz, fideos, harinas y otros cereales	107	115	112
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	112	121	117
Fiambres y embutidos	23	21	19
Pescados	11	5	4
Leche y derivados	322	310	308
Huevos	18	19	17
Frutas	130	104	86
Verduras	139	127	118
Papas y boniatos	87	92	92
Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	6	6	6
Azúcar y dulces	49	54	60
Sal, caldos y sopas concentradas	5	5	6
Aceites, grasas y oleaginosas	36	39	38
Yerba, café, té y cocoa en polvo	23	32	33
Otros alimentos	11	5	4
Aguas, refrescos y jugos	347	244	204
Bebidas alcohólicas	42	31	35
Comidas y bebidas fuera del hogar	104	64	43
Programas sociales	8	23	37

**Tabla 10. Consumo aparente de carnes por estrato geográfico urbano (gramos netos por persona y por día) según tipo de carne.**

Tipo de carne	Gramos netos por persona y por día			
	País urbano	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas
Carne picada común	9	5	12	14
Carne picada especial o magra	13	15	13	9
Asado de tira	11	11	12	9
Aguja, falda, paleta, matambre	10	8	12	14
Pulpas	20	23	18	16
Costillas, cadera, rueda	3	2	4	4
Pollo	24	25	24	21
Cordero y oveja	5	2	6	15
Carne de cerdo	2	2	3	4
Hamburguesas para cocinar	3	4	2	1
Milanesas para freír	6	6	7	3
Menudos	9	9	9	6
Chorizos	8	5	9	11
Morcillas	0	1	0	0
Jamón, lomito, paleta, bondiola y pastrami	5	7	4	2
Leonesa, mortadela, salchichón y salame	4	5	4	3
Frankfurters	4	6	4	2

**Tabla 11. Consumo aparente de lácteos por estrato geográfico urbano (gramos netos por persona y por día) según productos lácteos.**

Productos lácteos	Gramos netos por persona y por día			
	País urbano	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas
Total	315	322	310	308
Leche entera	210	232	199	148
Leche descremada	27	36	21	7
Leche de tambo	34	0	52	123
Leche en polvo	0	0	0	0
Yogurt	25	28	23	18
Queso rallado o queso semiduro	3	4	3	2
Queso mozzarella, de sándwich y quesos frescos	11	15	8	6
Otras leches	5	7	2	4

**Tabla 12. Ingreso per cápita, gasto total y gasto en alimentos mensual por estrato geográfico urbano (pesos corrientes de mayo 2006).**

Concepto	Estrato geográfico urbano			
	País Urbano	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas
Ingreso p/c mensual (\$)	6.625	8.869	5.078	4.009
Gasto Mensual Total (\$)	17.629	22.101	14.323	11.334
Gasto Mensual en Alimentos (\$)	4.060	4.613	3.667	3.189
% del gasto alimentario	23%	21%	25%	29%

**Tabla 13. Distribución de los hogares urbanos por estrato geográfico según deciles de hogares ordenados por ingreso per cápita del país urbano.**

Deciles	País urbano	Montevideo	Int. Loc. Grandes.	Int. Loc. Pequeñas
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
1	10,0	6,4	12,6	15,7
2	10,0	7,0	11,8	16,9
3	10,0	7,2	12,2	13,0
4	10,0	7,7	11,7	13,4
5	10,0	7,8	11,9	11,6
6	10,0	9,7	10,4	9,7
7	10,0	11,5	8,6	9,5
8	10,0	11,9	8,9	4,7
9	10,0	14,2	7,1	3,4
10	10,0	16,6	4,8	2,0

**Tabla 14. Gasto total y gasto alimentario mensual de los hogares por estrato geográfico según deciles de hogares ordenados por ingreso per cápita (\$ de mayo 2006).**

Deciles	Montevideo			Int. Loc. Grandes			Int. Loc. Pequeñas		
	Gasto Total Mensual	Gasto Aliment. Mensual	% Gasto Aliment.	Gasto Total Mensual	Gasto Aliment. Mensual	% Gasto Aliment.	Gasto Total Mensual	Gasto Aliment. Mensual	% Gasto Aliment.
1	7331	2867	39	6763	2732	40	7442	3054	41
2	9652	3250	34	9328	3240	35	9079	3371	37
3	10725	3296	31	10326	3406	33	8848	3103	35
4	13729	3714	27	11535	3479	30	10056	2960	29
5	14374	3570	25	13571	3855	28	10957	3345	31
6	16412	4156	25	14612	3990	27	12673	3603	28
7	19033	4483	24	15453	4033	26	15032	3864	26
8	21881	4565	21	18463	4339	24	16450	3750	23
9	27313	5399	20	25265	5289	21	17772	3779	21
10	45172	7097	16	32348	5691	18	27062	5758	21

### 4.1.2. En las áreas rurales

En los hogares del medio rural se observó un consumo aparente de 2009 gramos netos de alimentos y bebidas que aportan 3145 Kcal. Este consumo se encuentra por encima del observado en las localidades pequeñas, en las localidades grandes del interior urbano y en Montevideo (Tabla 15). Similares hallazgos fueron observados en la Encuesta de Hogares Rurales (OPYPA/MGAP 1999).

Dadas las diferentes formas de adquisición y de acopio de los alimentos en el medio rural, cuando se realizó la ENGIH 2005-2006 se planteó la necesidad de analizar si el consumo aparente estudiado por el método de las Encuestas de Gastos e Ingresos en el medio rural reflejaba el consumo efectivo en el periodo estudiado.

Para ello se estudió el consumo efectivo para una lista de alimentos seleccionados en un día de la semana por el método de recordatorio de 24 horas. Los resultados encontrados por ambos métodos resultaron similares. Las principales diferencias observadas se centraron en la leche de tambo que se consumió efectivamente un 20% menos y en el azúcar que se consumió un 36% menos (Tabla 16).

El consumo aparente por persona y por día de alimentos y bebidas en el medio rural es similar al del medio urbano en panificados (160 g); fiambres y embutidos (16 g); pescados (5 g); frutas (89 g); verduras (130 g); lentejas y porotos (6 g); aceites y grasas (38 g); yerba (35 g) y bebidas alcohólicas (45 g). Las cantidades de alimentos transferidas por los programas sociales a los hogares rurales (36 g) es similar a la observada en las localidades pequeñas del interior y mayor que en Montevideo y en las localidades grandes del interior (8 g y 23 g respectivamente) (Tabla 15).

Se observó un mayor consumo aparente en el medio rural de varios alimentos: arroz, fideos y harinas 153 g, de carnes 167 g; lácteos 530 g, huevos 31 g; papas y boniatos 158 g, azúcar y dulces 75 g y comidas fuera del hogar representadas por las comidas en el lugar de trabajo 119 g. Si se ajustaran estas cantidades por el consumo efectivo resultaría 398 cc de lácteos (restando un 20% de leche de tambo) y 46 g de azúcares y dulces (restando un 36% de azúcar). El único rubro para el que se observó menor consumo aparente en el medio rural fue el de aguas y refrescos (176 cc).

Si bien las calorías aportadas por los alimentos y bebidas adquiridos (3145 Kcal) son superiores a las observadas en el medio urbano (alrededor de 2400 Kcal), es

necesario tener presente que en el medio rural también son mayores las necesidades de energía (2534 Kcal)<sup>9</sup>. Éstas están condicionadas por la mayor presencia de personas del sexo masculino y por un gasto mayor de energía en las actividades ocupacionales (Tabla 15).

**Tabla 15. Consumo aparente expresado en cantidades netas de alimentos por persona por día por estrato geográfico según grupo de alimentos.**

Grupo de alimentos	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas	Áreas rurales
<b>Total en gramos netos por persona por día</b>	1721	1578	1504	2009
Panes, galletas, alfajores y prod. de repostería	141	160	164	167
Arroz, fideos, harinas y otros cereales	107	115	112	153
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	112	121	117	167
Fiambres y embutidos	23	21	19	17
Pescados	11	5	4	4
Leche y derivados	322	310	308	530 *
Huevos	18	19	17	31
Frutas	130	104	86	91
Verduras	139	127	118	141
Papas y boniatos	87	92	92	158
Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	6	6	6	7
Azúcar y dulces	49	54	60	75 *
Sal, caldos y sopas concentradas	5	5	6	10
Aceites, grasas y oleaginosas	36	39	38	40
Yerba, café, té y cocoa en polvo	23	32	33	39
Otros alimentos	11	5	4	5
Aguas, refrescos y jugos	347	244	204	175
Bebidas alcohólicas	42	31	35	52
Comidas y bebidas fuera del hogar	104	64	43	119
Programas sociales	8	23	37	26
<b>Calorías aportadas por los alimentos y bebidas</b>	2410	2450	2449	3145 **
<b>Requerimiento Calórico estimado</b>	2098	2148	2139	2534
<b>% del requerimiento calórico aportado por los alimentos y bebidas</b>	115%	114%	114%	124%**

\* Si se ajustaran estas cantidades por el consumo efectivo resultaría 398 cc de lácteos (se restó el 20% menos de leche de tambo) y de azúcares y dulces 46 gramos (se restó el 36% menos de azúcar).

\*\* Si se ajustaran las Calorías por el consumo efectivo éstas resultarían 2802 Kcal y el % del requerimiento calórico aportado por los alimentos y bebidas sería de 111%.

<sup>9</sup> A partir de la información proporcionada por la ENGIH 2005-2006 sobre la composición de los hogares según sexo, edad, actividad ocupacional primaria y secundaria, número de horas dedicadas a cada actividad, tipo de transporte y algunos supuestos realizados en base a información nacional, fueron estimadas las necesidades de energía de la población uruguaya urbana en 2125 Kcal.

**Tabla 16. Consumo aparente y consumo efectivo (en gramos brutos por persona) en el medio rural disperso según algunos alimentos seleccionados.**

Alimentos seleccionados	Consumo efectivo (Recordatorio de 24 horas)	Consumo aparente (ENGIH 2006)
Pan francés o flauta	65	57
Harina de trigo	50	54
Arroz	49	44
Carne ovina, cortes	120	116
Leche de tambo	310	377
Huevos	29	30
Aceite	37	33
Papas	162	158
Porotos	4	3
Azúcar	35	55

#### 4.2. Según las características de los hogares

El patrón de compra de los alimentos en los hogares está condicionado por el poder adquisitivo, por el tamaño y por la integración. Los hogares unipersonales gastan más por persona por día (\$73 de mayo de 2006) que el promedio urbano (\$55) y que los demás tipos de hogares estudiados: parejas sin hijos (\$65), con hijos (\$47) y monoparentales (\$49) (Gráfico 9 y Tabla 17). Las diferencias se expresan más marcadamente entre los hogares más pobres donde los unipersonales gastan en promedio \$35 y en los hogares con hijos apenas se alcanza a los \$24.

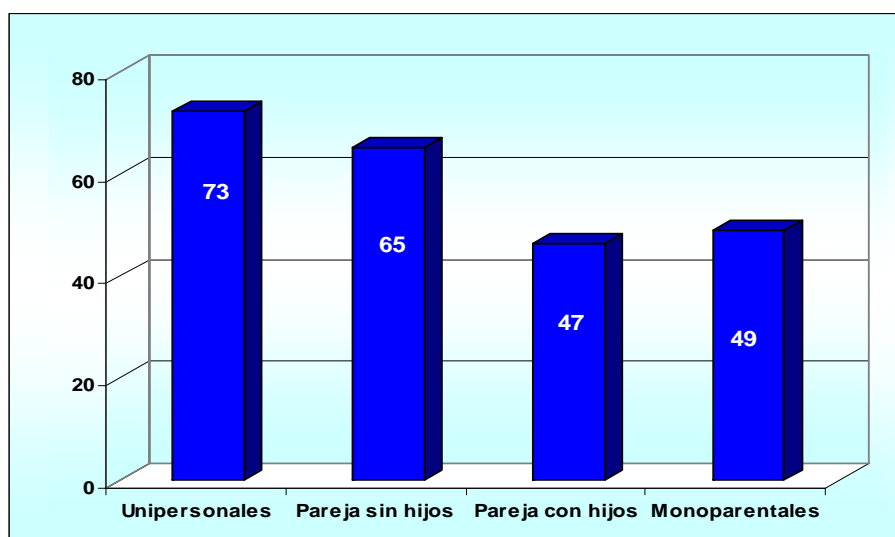
Los hogares unipersonales en su conjunto mostraron un mayor gasto en comidas fuera del hogar y en frutas verduras en relación a los hogares con hijos (\$13 y \$7; \$8 y \$4 respectivamente). Los unipersonales gastan entre un 40 y 50% más de carnes, arroz y panificados y un 75% más en lácteos (Tabla 18).

Las diferencias en el gasto se reflejan en las cantidades físicas que adquieren los hogares (Tabla 19).

Los alimentos transferidos por los programas sociales alcanzan en primer término a los hogares monoparentales a los cuales se les transfiere el equivalente a 39 gramos por persona y por día, luego a las parejas con hijos (19 g), 15 g a las unipersonales y una ínfima cantidad a las parejas sin hijos (3 g) (Tabla 19).

En la Tabla 20 puede observar que si se consideran únicamente los hogares con un ingreso medio per cápita, no existen prácticamente diferencias en el gasto alimentario por persona por día en los diferentes tipos de hogares. Se podría concluir, por lo tanto, que las diferencias en el gasto alimentario están más fuertemente ligadas al ingreso que a la composición familiar.

**Gráfico 9. Gasto alimentario por persona y por día según tipología de hogares urbanos (\$ de mayo 2006).**



**Tabla 17. Gasto en alimentación por persona/día por niveles de ingreso según tipo de hogar urbano (\$ de mayo 2006).**

Tipo de hogar	20% más pobre	20% de ingresos medios	20% de mayores ingresos
Unipersonal	34,8	46,5	105,3
Pareja sin hijos	31,8	49,9	99,1
Pareja con hijos	24,2	45,7	86,3
Monoparental	24,3	42,7	87,1



**Tabla 18. Gasto alimentario por tipología de hogares urbanos  
(por persona y por día) (\$ de mayo 2006) según grupo de alimentos.**

Grupo de alimentos	Gasto alimentario por persona/día (\$ de mayo 2006)			
	Uniper- sonales	Parejas s/hijos	Mono parentales	Parejas c/hijos
Total	72,1	62,9	46,7	44,3
Panes, galletas, alfajores y prod. de repostería	7,2	6,3	5,4	5,0
Arroz, fideos, harinas y otros cereales	3,4	3,3	2,7	2,4
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	10,9	11,8	7,6	7,9
Fiambres y embutidos	2,3	2,4	1,8	2,0
Pescados	1,0	1,0	0,6	0,5
Leche y derivados	7,2	5,9	4,7	4,2
Huevos	0,9	1,0	0,7	0,7
Frutas	3,7	2,9	1,9	1,5
Verduras	4,0	4,1	2,5	2,3
Papas y boniatos	1,4	1,4	1,1	1,0
Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	0,3	0,3	0,2	0,2
Azúcar y dulces	2,5	2,3	1,6	1,4
Sal, caldos y sopas concentradas	0,3	0,3	0,2	0,2
Aceites, grasas y oleaginosas	2,0	1,8	1,3	1,2
Yerba, café, té y cocoa en polvo	2,7	2,1	1,5	1,3
Otros alimentos	1,3	1,5	0,8	1,0
Aguas, refrescos y jugos	4,8	4,2	3,0	3,3
Bebidas alcohólicas	2,5	2,2	0,8	1,1
Comidas y bebidas fuera del hogar	13,2	8,0	6,6	6,3
Programas sociales	0,6	0,1	1,9	0,8

**Tabla 19. Cantidades netas adquiridas (gramos por persona por día) por tipología de hogares urbanos según grupo de alimentos.**

Grupo de alimentos	Tipo de hogares urbanos			
	Unipersonales	Parejas s/hijos	Mono parentales	Parejas c/hijos
Total	2.131	1.937	1.469	1.401
Panes, galletas, alfajores y prod. de repostería	177	164	144	138
Arroz, fideos, harinas y otros cereales	128	131	106	98
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	137	147	101	102
Fiambres y embutidos	24	26	19	22
Pescados	11	11	6	6
Leche y derivados	422	346	302	263
Huevos	22	23	17	16
Frutas	177	153	101	81
Verduras	173	181	112	106
Papas y boniatos	107	111	79	76
Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	6	7	6	5
Azúcar y dulces	77	58	46	41
Sal, caldos y sopas concentradas	6	7	4	4
Aceites, grasas y oleaginosas	48	46	32	31
Yerba, café, té y cocoa en polvo	40	34	23	22
Otros alimentos	8	11	6	8
Aguas, refrescos y jugos	365	350	235	266
Bebidas alcohólicas	60	47	18	27
Comidas y bebidas fuera del hogar	129	79	73	69
Programas sociales	15	3	39	19

**Tabla 20. Ingreso mensual per cápita y gasto diario en alimentación per cápita en los hogares urbanos de ingreso medio (3er. quintil de ingreso per cápita) según tipología de hogares.**

Tipología de hogar	Hogares de ingreso medio según tipología de hogares	
	Ingreso Per Capita mensual (\$ de mayo 2006)	Gasto Diario Alimentación Per Cápita (\$ de mayo 2006)
Unipersonal	5641	49
Pareja sin hijos	5683	49
Pareja con hijos	5643	47
Monoparental	5713	44
Otros	5624	50
Total	5653	48

### 4.3. Según el ingreso per cápita de los hogares

El ingreso per cápita es el principal condicionante de la adquisición de alimentos. El 20% de los hogares con mayores ingresos gastan cuatro veces más en alimentos y bebidas (\$99) que el 20% de los hogares con menores ingresos (\$26). Estas diferencias se elevan a seis veces más si se consideran los hogares con ingresos extremos (5% mayor y menor). Las principales diferencias en el gasto se expresan en las comidas fuera del hogar, en las cuales se gasta 15 veces más en el quintil superior que en el primer quintil (\$22.6 y \$1.5); en segundo lugar, en las bebidas y en las frutas y verduras también las diferencias son notorias (bebidas \$7.8 y \$1; frutas y verduras \$9.5 y \$2.1 respectivamente). En tercer lugar se ubican los lácteos y las carnes en los que los hogares de mayores ingresos gastan entre tres y cuatro veces más (lácteos \$9.1 y \$2.6; carnes \$13.6 y \$4.2) (Tabla 21).

En el Anexo 3 se detalla el gasto de los hogares (en \$ de mayo 2006) según ingreso de los hogares y en el Anexo 4 se detallan las cantidades adquiridas según deciles.

Las cantidades de alimentos y bebidas de cada grupo, que adquieren los hogares de acuerdo a su ingreso, no guardan tan grandes diferencias como las observadas en el gasto, debido a las diferencias de calidades y precios que ofrece el mercado. De todas maneras, el 20% de hogares de mayores ingresos adquiere más del doble de alimentos y bebidas que el 20% más pobre. Los hogares de mayores ingresos adquieren más bebidas (627 cc más por persona por día), más frutas y verduras (335 g más por persona por día) y consumen más comidas fuera del hogar. Adquieren 106 g por persona por día más de carnes y embutidos; 156 g por persona por día de lácteos, 8 g de huevos, 21 g de azúcar y 24 cc más de aceite (Tabla 22). El costo por caloría de los alimentos y bebidas que adquieren los hogares varía de acuerdo al ingreso en un rango de \$14 a \$40 cada 1000 Kcal.

Las cantidades y variedades de alimentos que adquieren los hogares, indican que los hogares más pobres no disponen de las calorías necesarias; a las necesidades de calcio llegan sólo los hogares del quintil de mayores ingresos; las recomendaciones de vitamina C son alcanzadas por todos los niveles de ingreso, exceptuando el 5% más pobre; las necesidades de hierro las alcanzan los hogares a partir de ingreso medio; la mejor relación Omega6/Omega w6/w3 la tiene el 5% de hogares más ricos, pero igual es muy desfavorable en todos los hogares (Tabla 23).

Los hogares de mayores ingresos consumen más vitaminas, minerales y fibra a través de un mayor consumo de frutas y verduras; más calcio a través de los lácteos y más ácidos grasos omega 3 a través de pescados. Por otro lado también consumen grasas y colesterol en exceso a partir de las carnes, de los embutidos, de los lácteos y de los panificados (Tabla 23).

En el Anexo 3 se detalla el gasto de los hogares (en \$ de mayo 2006) según ingreso de los hogares y en el Anexo 4 se detallan las cantidades adquiridas según deciles.

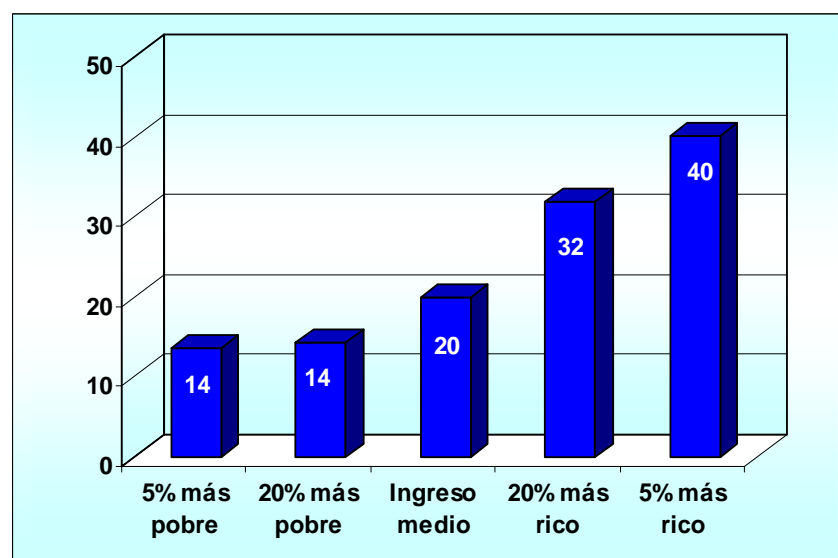
**Tabla 21. Gasto alimentario por persona y por día por nivel de ingresos según grupos de alimentos en el país urbano (en \$ de mayo 2006).**

Grupo de alimentos	Gasto alimentario por persona/día (en \$ de mayo 2006)					
	País urbano	5% más pobre	20% más pobre	Ingreso medio	20% de mayores ingresos	5% de mayores ingresos
Total	54,8	21,0	25,6	48,8	98,8	128,6
Panes, galletas, alfajores y prod. de repostería	5,9	2,8	3,5	5,8	8,3	8,4
Arroz, fideos, harinas y otros cereales	2,9	1,5	1,8	2,8	4,4	4,8
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	9,4	2,8	4,2	10,3	13,6	13,5
Fiambres y embutidos	2,1	0,7	0,9	2,0	3,7	4,1
Pescados	0,7	0,1	0,2	0,5	1,6	2,1
Leche y derivados	5,3	2,0	2,6	4,9	9,1	10,6
Huevos	0,8	0,5	0,6	0,8	1,0	1,0
Frutas	2,3	0,5	0,7	2,0	4,3	5,4
Verduras	3,1	1,2	1,4	2,9	5,2	6,4
Papas y boniatos	1,2	0,6	0,9	1,3	1,4	1,4
Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	0,2	0,1	0,2	0,3	0,3	0,3
Azúcar y dulces	1,9	0,8	1,0	1,8	3,1	4,0
Sal, caldos y sopas concentradas	0,3	0,1	0,2	0,3	0,4	0,6
Aceites, grasas y oleaginosas	1,5	0,6	0,8	1,4	2,5	2,9
Yerba, café, té y cocoa en polvo	1,9	0,7	1,0	1,7	2,8	2,9
Otros alimentos	1,1	0,2	0,3	0,8	2,7	3,5
Aguas, refrescos y jugos	3,8	0,7	1,0	3,2	7,8	11,0
Bebidas alcohólicas	1,6	0,1	0,4	1,0	3,8	6,1
Comidas y bebidas fuera del hogar	8,1	0,7	1,5	4,7	22,6	39,7
Programas sociales	0,8	4,4	2,7	0,3	0,0	0,0

**Tabla 22. Consumo aparente (en gramos por persona por día) por nivel de ingresos según grupo de alimentos en el país urbano.**

Grupo de alimentos	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)					
	País urbano	5% más pobre	20% más pobre	Ingreso o medio	20% de mayores ingresos	5% de mayores ingresos
Total	1638	833	1003	1625	2333	2602
Panes, galletas, alfajores y prod. de repostería	152	126	134	157	149	131
Arroz, fideos, harinas y otros cereales	111	83	98	119	116	109
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	117	45	61	130	152	148
Fiambres y embutidos	22	10	13	23	31	32
Pescados	8	2	2	5	16	19
Leche y derivados	315	179	218	327	388	374
Huevos	19	12	14	19	22	20
Frutas	114	28	40	103	197	233
Verduras	132	61	71	134	193	213
Papas y boniatos	90	56	79	97	89	79
Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	6	5	4	6	7	7
Azúcar y dulces	52	33	39	56	61	64
Sal, caldos y sopas concentradas	5	4	5	6	5	6
Aceites, grasas y oleaginosas	38	17	26	38	50	49
Yerba, café, té y cocoa en polvo	28	14	19	30	31	28
Otros alimentos	8	2	2	6	19	23
Aguas, refrescos y jugos	288	52	78	273	551	705
Bebidas alcohólicas	36	4	17	31	63	73
Comidas y bebidas fuera del hogar	81	10	24	56	192	288
Programas sociales	17	93	59	7	0	0

**Gráfico 10. Costo cada 1000 calorías según nivel de ingresos en el país urbano (en \$ de mayo 2006).**



**Tabla 23. Valor nutricional de los alimentos disponibles en los hogares urbanos según nivel de ingresos (por día y por persona).**

Nivel de ingresos	Proteínas	Grasas	Calcio	Hierro	Vitamina C	Colesterol	Fibra	AG Sat.	AG Monoins	AG Poliinsat	Omega3	Omega6
	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	g	g	g	g
5% más pobre	49	46	402	9	34	194	3	14	14	11	0,4	9,2
20% más pobre	63	57	458	11	44	233	3	18	18	15	0,5	13,7
Ingreso medio	98	89	659	18	73	338	5	31	29	24	0,8	20,8
20% de mayores ingresos	115	131	998	26	122	455	7	39	39	30	1,1	25,6
5% de mayores ingresos	118	139	1081	27	142	476	8	40	41	28	1,2	23,8

#### **4.3.1. Panificados: Panes, galletas, alfajores y productos de repostería**

En el país urbano se consumen en promedio 150 g por persona por día de panificados, cantidad que no varía demasiado según niveles de ingreso.

El pan que más se consume es el pan francés, flauta o baguette. Luego le sigue la galleta de campaña o de panadería y en tercer lugar los pancitos (porteño, felipe, catalán, miñón, marsellés). El consumo de pan de molde y particularmente de pan integral es nulo en los hogares más pobres y aumenta a medida que se incrementa el ingreso del hogar.

El consumo de galletas y galletitas ocupa el tercer lugar entre los panificados. El consumo de galletas y galletitas saladas triplica el consumo de las galletitas dulces. El mayor consumo de galletas y galletitas se da en los hogares de ingresos medios o altos.

Los bizcochos son consumidos en todos los niveles de ingreso, pero en mayor cantidad entre los de nivel medio y alto. Las masitas, tortas, bizcochuelos, roscas y budines se consumen en mayor cantidad entre los hogares de ingresos altos.

En el Anexo 4 se puede observar en detalle las cantidades netas de alimentos adquiridas por los hogares urbanos según deciles de ingreso (gramos por persona y por día según la máxima desagregación con que fueron relevados).

**Tabla 24. Consumo aparente de panificados por nivel de ingresos.**

Alimentos panificados	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
Pan francés, flauta, baguette	62	68	63	48
Porteño, felipe, catalán, miñón, marsellés	13	12	15	11
Pan de viena, de pancho, tortuga y pebetes	2	1	3	3
Pan de molde	2	0	2	6
Pan integral	4	0	4	8
Galleta de campaña o de panadería	28	36	31	13
Biscochos comunes	10	5	9	13
Biscochos de manteca, secos, polvorones, borlas de fraile	1	1	1	2
Galletas y galletitas saladas	15	4	16	25
Galletitas dulces	5	2	5	7
Alfajores	2	1	2	3
Masitas, tortas, bizcochuelos, roscas y budines	6	3	4	12
Pan rallado	3	2	4	4

### 4.3.2. Arroz, fideos, harinas y leguminosas

El arroz (38 g por persona y por día), los fideos (26 g) y las pastas frescas (11 g) son los cereales que se consumen en mayor cantidad. Los hogares de mayor ingreso consumen menos arroz, menos fideos y mayor cantidad de pasta fresca. La harina de trigo es consumida en cantidades similares (26 g) por los diferentes hogares. La harina de maíz se consume en pequeñas cantidades.

Comidas semielaboradas (pizzas, masas, pre pizzas, pizzas congeladas) se consumen en mayor proporción en los hogares de mayor ingreso.

El consumo aparente de leguminosas (lentejas, porotos) es extremadamente bajo en el país urbano. Las cantidades adquiridas no llegan a representar una porción semanal de 50 g (Tabla 26).



Tabla 25. Consumo aparente de cereales por nivel de ingresos.

Alimentos	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares con mayores ingresos
Arroz	38	39	38	34
Fideos y pastas secas	26	31	28	20
Pasta fresca con y sin relleno	11	3	12	19
Harina de trigo	26	22	28	25
Harina de maíz	4	3	5	4
Avena	1	0	3	2
Féculas, almidones, harina de arroz, gofio, harina integral	1	1	1	3
Copos y barras de cereales	1	0	1	2
Comidas semielaboradas: pizzas, masas, pre pizzas, pizzas congeladas	3	1	2	8

Tabla 26. Consumo aparente de leguminosas por nivel de ingresos.

Alimentos	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares con mayores ingresos
Lentejas	2	2	2	2
Porotos	1	1	2	1
Garbanzos	0	0	0	0
Arvejas	0	0	0	1
Arvejas y otras leguminosas en lata o congeladas	2	1	3	3
Derivados de la soja (milanesas, leche) y macrobióticos	0	0	0	1

### 4.3.3. Carnes de vaca, pollo, cerdo, cordero y pescado

Se consumen en promedio en el país urbano 117 gramos netos de carne (sin huesos ni desperdicios) por persona y por día, 22 g de fiambres y embutidos y 8 g de pescado. Sin embargo, las cantidades y el tipo de corte difieren según el ingreso de los hogares. Los hogares de mayor ingreso consumen en promedio 154 g de carne y en los de menor ingreso esta cifra desciende a 62 g (Tabla 27).

La carne que más se consume es la de vaca (67 g por persona/día). La carne picada es la que se adquiere en mayor cantidad: los hogares de mayores ingresos adquieren la picada especial o magra y los de menores ingresos la carne picada común (Gráfico 11).

Las pulpas (nalga, bola de lomo, carne para milanesas, cuadril, colita de cuadril, peceto, bife angosto y picaña) se consumen en cantidades ocho veces mayores entre los hogares de nivel alto de ingreso (39 g netos/persona) que entre los más pobres (5 g netos/persona) (Tabla 28).

El asado de tira lo consumen en mayor cantidad los hogares de ingreso medio y alto (13 g netos sin hueso ni desperdicios/persona) que los de ingresos bajos (4 g netos/persona).

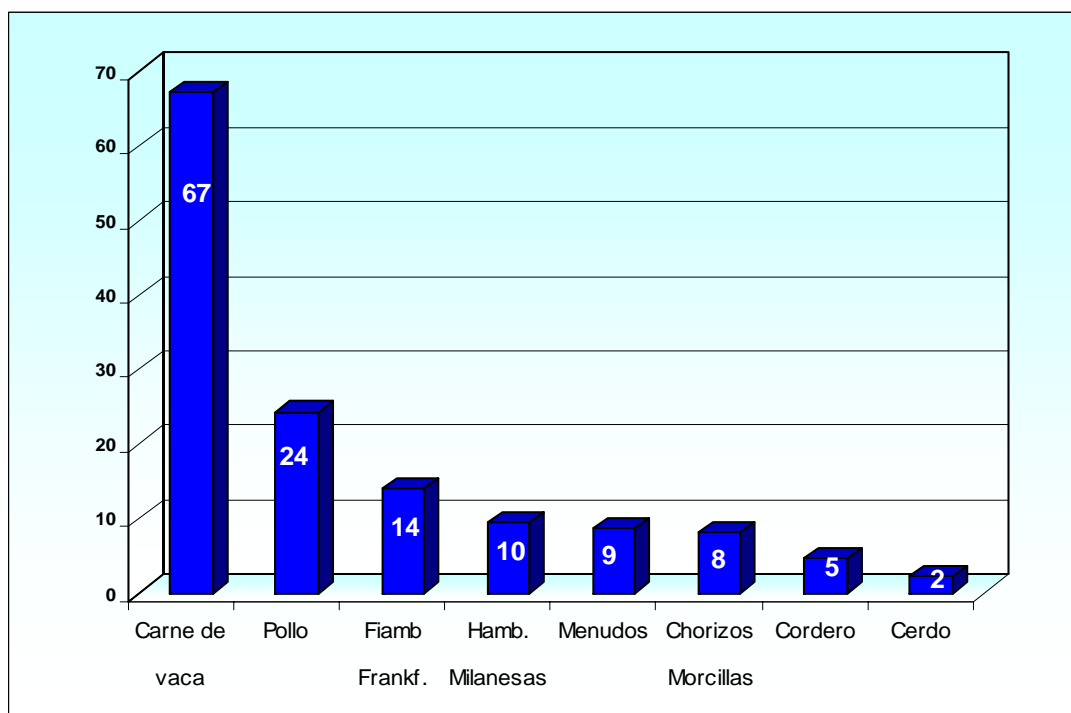
La aguja, falda, paleta y matambre son consumidos en mayor cantidad por los hogares de ingresos medios (13 g netos sin huesos ni desperdicios/persona).

**Tabla 27. Consumo aparente de carne, fiambres y embutidos según nivel de ingresos.**

Tipos de carnes	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares con mayores ingresos
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	117	62	128	154
Fiambres y embutidos	22	13	22	32

Nota: Las cantidades de carne están expresadas en cantidad neta por persona por día, descontando el hueso y las partes no comestibles.

**Gráfico 11. Consumo aparente de carnes y embutidos en el país urbano (gramos netos sin hueso ni desperdicios por persona/día).**



**Tabla 28. Tipos de carnes y embutidos adquiridos según nivel de ingresos en el país urbano (gramos netos sin hueso ni desperdicios por persona/día).**

Alimentos	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
Carne picada común	9	13	10	5
Carne picada especial o magra	13	6	15	17
Nalga, bola de lomo y carne para milanesas	11	4	11	17
Asado de tira	11	4	13	13
Aguja, falda, paleta, matambre	10	9	13	8
Cuadril, picaña, peceto, bife angosto, colita de cuadril	9	2	7	23
Costillas, cadera, rueda, Osobuco	3	1	4	5
Pollo	24	9	26	35
Cordero y oveja	5	3	6	5
Carne de cerdo	2	1	3	4
Hamburguesas para cocinar	3	2	4	3
Milanesas para freír	6	2	6	11
Menudos	9	5	9	10
Chorizos	8	6	9	8
Morcillas	0	0	1	0
Jamón, lomito, paleta, pastrami y bondiola	5	1	4	11
Leonesa, mortadela, salchichón, salame, longaniza	4	3	4	5
Frankfurters	4	3	4	7

#### 4.3.4. Pescados

El consumo de pescados es muy bajo en todos los hogares. La compra de pescado se incrementa con el ingreso. Solo en el 20% de hogares con mayores ingresos se alcanza a cubrir una porción pequeña por semana (Tabla 29).

El pescado se adquiere principalmente en forma de bifes (merluza, corvina, cazón, brótola, pejerrey y pescadilla) y en segundo lugar en enlatados. El tercer lugar lo ocupan los pescados frescos enteros, en una cantidad menor a la mitad que la correspondiente a los enlatados. Los mariscos son de bajísimo consumo (Tabla 30).

**Tabla 29. Consumo aparente de pescado según nivel de ingresos en el país urbano.**

Pescados frescos, congelados y enlatados	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
Diario	8	2	5	16
Semanal	54	14	35	112

Nota: Las cantidades de pescado están expresadas en cantidad neta por persona por día, descontando las partes no comestibles.

**Tabla 30. Tipo y cantidad neta de pescado adquiridos en el país urbano según tipo de pescado.**

Tipo de pescado	Cantidad (gramos netos por persona)	
	Diario	Semanal
Pescados frescos (no fileteado)	0,6	3,9
Bifes: merluza, corvina, cazón, brótola, pejerrey, pescadilla	5,0	34,7
Bifes de pez espada, atún y salmón	0,3	1,8
Pescado congelado	0,2	1,8
Mejillones frescos con cáscara	0,0	0,1
Pulpa de mariscos	0,2	1,7
Pescados secos, ahumados o salados	0,0	0,1
Pescados enlatados	1,3	9,2
Mariscos en conserva	0,0	0,1
Comidas preparadas a base de pescado	0,1	0,7
Total	7,7	54,1

### 4.3.5. Lácteos

La leche es el alimento adquirido con más frecuencia por los hogares, principalmente la entera pasteurizada. Los hogares de mayor poder adquisitivo consumen el doble de lácteos que los hogares más pobres. El consumo de leche descremada es bajo en todos los estratos (8% de la leche entera en los hogares de ingreso medio y 29% en los de mayor ingreso, en tanto resulta insignificante en los hogares más pobres) (Tabla 31).

Llama la atención el alto consumo de leche de tambo (34 g por persona y por día), que corresponde a los hogares del interior del país, fundamentalmente de las localidades más pequeñas. El yogur alcanza niveles similares al de leche descremada, también evidenciándose un aumento de consumo a mayores ingresos (Tabla 31).

Se compran 14 gramos de queso por persona y por día, siendo significativamente mayor en los hogares con mayor poder adquisitivo (Tabla 31).

Estos consumos aparentes, en relación a las recomendaciones nutricionales para la población uruguaya, que especifican 2 a 3 porciones diarias de 250 cc por persona, resultan insuficientes desde una perspectiva nutricional. Sólo el 20% de hogares con mayor ingreso alcanza a cubrir las recomendaciones nacionales. Entre los hogares más pobres se compra significativamente menos leche que en el promedio urbano (218 cc de leche y 3 g de queso), lo cual apenas representa una porción diaria.

**Tabla 31. Consumo aparente de lácteos según nivel de ingresos en el país urbano.**

Alimentos lácteos	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
Leche entera	211	147	235	229
Leche descremada	27	2	19	69
Leche de tambo	34	58	37	3
Leche en polvo	0	0	0	0
Yogurt	25	9	21	50
Queso rallado o queso semiduro	3	1	3	6
Queso fresco	11	2	8	27
Otras leches	5	2	3	10

#### 4.3.6. Frutas y verduras

La cantidad de frutas y verduras que adquieren los hogares depende del ingreso. Mientras el promedio de consumo urbano es de 246 gramos por persona/día, entre los hogares más pobres es de 111 g y en los hogares de mayores ingresos de 390 g, en los que prácticamente se cuadruplica la compra de frutas y verduras. Estos últimos hogares son los únicos que satisfacen la recomendación de consumir al menos 400 g de frutas y verduras diarias. Entre las frutas, la manzana, la banana y la naranja son las de mayor consumo aparente.

Entre las verduras, las de mayor consumo aparente son el tomate, la cebolla, el zapallo y la zanahoria. Es notorio cómo el consumo de salsa de tomate se da en forma relativamente homogénea en los tres niveles de ingresos estudiados. Al igual que con las frutas, la compra de verduras es altamente dependiente del ingreso.

Es notable la escasa variación que existe en el consumo aparente de papas y de boniatos entre los hogares de diferentes ingresos.

**Tabla 32. Consumo aparente de frutas y verduras por nivel de ingresos en el país urbano.**

Frutas y verduras	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	<b>246</b>	<b>111</b>	<b>236</b>	<b>390</b>
<b>FRUTAS</b>	<b>114</b>	<b>40</b>	<b>103</b>	<b>197</b>
Naranja	20	6	17	36
Mandarina	7	2	6	13
Limón y pomelos	4	1	3	7
Manzanas	27	12	26	43
Bananas	24	11	24	34
Durazno, pera, frutilla, uva y otras de estación	32	8	27	64
<b>VERDURAS</b>	<b>132</b>	<b>71</b>	<b>134</b>	<b>193</b>
Acelga y espinaca	6	2	7	10
Lechuga y otras verduras de hoja	3	1	3	5
Cebollas, cebollines, cebolla de verdeo y puerros	20	15	22	22
Tomate	31	14	31	49
Morrón	7	5	7	8
Zapallo, calabaza y kabutiá	14	9	16	20
Zanahoria	15	8	16	19
Zapallitos y zucchini	9	3	8	17
Brócolis y coles	4	1	3	8
Ajo, perejil, especies y hierbas	1	0	1	2
Remolacha	3	1	3	7
Berenjena	1	0	1	3
Choclo	2	1	1	3
Chauchas	1	0	0	2
Otras verduras	0	0	0	1
Salsa de tomate	13	11	15	13
Verduras preparadas para consumir	1	0	0	3

**Tabla 33. Consumo aparente de papas y boniatos por nivel de ingresos en el país urbano.**

Alimentos	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
Total	90	79	97	89
Papas	77	71	83	75
Boniatos	12	8	13	13
Puré de papa deshidratado	0	0	0	1

#### 4.3.7. Aceites y grasas

Se consumen 39 g de aceites y grasas por persona y por día. Todos los tipos de grasas y aceites (aceites vegetales y de manteca y de crema doble) son adquiridos en mayor cantidad por los hogares de mayores ingresos. Estos hogares adquieren también aceite de maíz y de oliva, los cuales prácticamente no aparecen entre los más pobres.

El consumo aparente de nueces y otras semillas y frutos secos es muy bajo en el Uruguay urbano (1 gramo por persona/ día) (Tabla 34).

**Tabla 34. Consumo aparente de grasas y aceites por nivel de ingresos en el país urbano**

Alimentos	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
<b>Aceites vegetales</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>37</b>
Aceites vegetales menos de oliva y de maíz	25	18	27	29
Aceite de maíz	3	1	2	6
Aceite de oliva	0	0	0	2
<b>Grasas animales</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
Grasa animal	2	2	1	1
Manteca	2	1	2	4
Crema doble	1	0	1	2
<b>Otras fuentes</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
Grasa vegetal hidrogenada, margarinas	1	1	1	1
Mayonesa	4	2	4	6
Nueces, almendras, semillas y otros frutos secos	1	0	1	2



### 4.3.8. Azúcar y sal

El consumo aparente de azúcar refinada es de 37 g por persona/día, siendo muy homogéneo entre los distintos niveles de ingresos. Las mermeladas y los dulces se adquieren en cantidad mucho menor (1/3) entre los hogares más pobres (Tabla 35).

Respecto a la sal, la recomendación nacional es no superar los 5 g de sal agregada a los alimentos para su preparación o cocción. En el país urbano se está en el límite superior de esta recomendación (Tabla 36).

**Tabla 35. Consumo aparente de azúcar por nivel de ingresos en el país urbano.**

Alimentos	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
Azúcar	37	34	39	36
Dulce de corte	6	2	8	7
Dulce de leche	4	2	5	6
Mermeladas	2	0	1	4
Miel, polen, propóleo, jalea real	0	0	0	1
Caramelos, chicles, chupetines, chocolates	2	1	2	4
Edulcorantes artificiales	0	0	0	0

**Tabla 36. Consumo aparente de sal y caldos por nivel de ingresos en el país urbano**

Alimentos	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
Sal	5	5	5	4
Caldos y sopas	0	0	0	1

### 4.3.9. Yerba, café, cocoa y otros alimentos

El consumo de yerba mate es muy alto en todos los hogares. Los 25 gramos por persona/día en el país urbano representan 750 g por persona y por mes.

**Tabla 37. Consumo aparente de yerba, café, té, cocoa y otros alimentos por nivel de ingresos en el país urbano.**

Alimentos	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
Yerba mate	25	18	27	26
Café	2	0	1	4
Cocoa y chocolate en polvo	1	2	2	1
Helados, gelatinas, postres y flanes industrializados	6	2	5	16

#### 4.3.10. Bebidas

El consumo de bebidas es altamente dependiente del ingreso. En el quintil superior se adquiere diez veces más aguas de mesa, seis veces más de cerveza, cuatro veces más de refrescos y tres veces más de vino que en el quintil inferior. Sin embargo el consumo de bebidas es significativo en todos los niveles (Tabla 38).

**Tabla 38. Consumo aparente de bebidas por nivel de ingresos en el país urbano.**

Bebidas	Consumo aparente (gramos netos por persona/día)			
	País urbano	20% de hogares más pobres	Ingreso medio	20% de hogares de mayores ingresos
Aguas de mesa	152	31	148	298
Refrescos y jugos	126	50	118	216
Refrescos y jugos dietéticos sin azúcar	11	1	3	42
Vinos	23	12	19	38
Cerveza	12	3	11	20
Whisky, licores y otras bebidas blancas	2	0	0	5

#### 4.3.11. Comidas fuera del hogar

Las comidas fuera del hogar que más se adquieren son las hamburguesas, las milanesas al pan, los sándwiches, los panchos, los chorizos, las empanadas, las tartas y los menús.

**Tabla 39. Gasto en comidas fuera del hogar  
por nivel de ingresos en el país urbano (en \$ de mayo 2006).**

Comidas fuera del hogar	Consumo aparente (\$ por persona/día)		
	20% más pobres	Ingresos medios	20% Mayores ingresos
Total (\$)	1,4	4,2	21,5
Hamburguesas, milanesa al pan, sándwiches, panchos chorizos	0,3	1,0	4,3
Empanadas y tartas	0,2	0,7	5,4
Pizza, muzzarella, faina	0,1	0,3	1,4
Parrilla	0,1	0,2	1,8
Menúes, Pastas, comidas de olla	0,5	1,0	3,4
Papas fritas, tortillas	0,0	0,1	0,6
Ensaladas	0,0	0,0	0,4
Postres, helados, tortas, flanes	0,1	0,1	1,1
Café, leche, té, yogur	0,0	0,2	0,6
Refrescos y agua	0,0	0,2	1,2
Cerveza, vino y whisky	0,1	0,3	1,2

#### 4.3.12. Programas sociales de transferencia de alimentos

Los alimentos que se transfieren a través de los programas sociales representan el 7% de las necesidades calóricas de los hogares más pobres; esta proporción se reduce significativamente entre los hogares de clase media y es nula entre los hogares de mayores ingresos (Tabla 40).

El mayor aporte de los programas sociales a las necesidades de energía de los hogares son los alimentos transferidos a través de las canastas alimentarias (canastas de riesgo social, de pensionistas y de riesgo nutricional), las cuales llegan fundamentalmente a los hogares más pobres; casi cuatro veces más en estos últimos que en los de ingreso medio. En segundo lugar aparecen las comidas en Escuelas y Centros CAIF, que si bien llegan solamente a los niños, constituyen un aporte significativo especialmente en los hogares más pobres (Tabla 41).

Los programas sociales contribuyen a la alimentación de los uruguayos con una mayor cantidad de calorías en el interior que en Montevideo, especialmente en las localidades pequeñas y en el medio rural. Esta cantidad es, con respecto a la capital del país, tres veces superior en las localidades de más de 5000 habitantes, cuatro veces superior en las localidades pequeñas y 5 veces mayor en el medio rural disperso (Tabla 41).

**Tabla 40. Calorías aportadas por los alimentos transferidos en los programas sociales (Kcal/ persona/ día) por nivel de ingresos en el país urbano.**

Alimentos	Calorías aportadas (Kcal por persona/día)			
	5% más pobre	20% más pobre	Ingreso medio	20% con mayores ingresos
Canastas	84	65	14	0
Alimentación en escuelas	60	53	11	0
Total de Calorías	144	118	25	0
% de calorías sobre las necesidades diarias	7%	6%	1%	0%

**Tabla 41. Calorías aportadas por los alimentos transferidos en los programas sociales (Kcal/ persona/ día) por estrato geográfico.**

Alimentos	Calorías por persona y por día			
	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas	Int. Rural
Total Programas sociales	18	54	92	104
Canastas	9.3	31.9	58.1	76.5
Alimentación en Escuelas y Centros CAIF	8.5	22.1	33.5	27.2

## **5. Análisis Comparativo del Consumo Aparente de Alimentos y Bebidas en las últimas Encuestas de Gastos e Ingresos de los Hogares**

Los resultados de la última Encuesta (ENGIH 2005-2006) fueron comparados con los obtenidos en la Encuesta 1994-1995, y cuando fue posible, también se analizaron en relación con la Encuesta 1982-83.

En Montevideo, en la última encuesta, el gasto en alimentación fue de \$61 (en \$ mayo 2006) y en 1994 fue de \$78 (\$ de mayo de 2006); en el interior, el gasto fue de \$46 y de \$50 respectivamente. Con este menor gasto los hogares adquieren menor cantidad de alimentos y de bebidas, lo que significa una menor disponibilidad de calorías en los hogares (Tabla 42).

El costo cada 1000 Kcal en Montevideo en el 2005-2006 fue de \$25, menor que el observado en 1994-1995 (\$29). En el Interior este costo fue de \$19 en ambas encuestas. El gasto en comidas fuera del hogar en Montevideo no presentó variaciones entre las dos encuestas (\$10 y \$11 respectivamente). En el Interior se incrementó este gasto de \$3 a \$5 por persona y por día. El gasto en bebidas alcohólicas y no alcohólicas disminuyó tanto en Montevideo como en el Interior (Tabla 42 y Tabla 43).

La carne, un producto tradicional en la mesa de los uruguayos, ha mostrado una caída en el consumo. En la Tabla 42 se observa que en los últimos años ha disminuido el gasto en carnes y derivados tanto en Montevideo como en el Interior (Montevideo de \$16 a \$12; en el Interior de \$13 a \$11). Paralelo al menor gasto se aprecia una menor cantidad adquirida de carnes y derivados en los hogares de Montevideo (211 g, 200 g y 136 g netos por persona por día en las tres encuestas estudiadas) y en los del Interior (de 189 a 142 g) (Tabla 43). En la Tabla 45 se puede observar que la disminución ha sido en todos los cortes, pero especialmente en los cortes como cuadril, colita y costillas. Se constató que también disminuyó el consumo aparente de carne picada en Montevideo de 27 g a 19 g. El pollo es la única carne que mostró un aumento de consumo (en Montevideo de 19 g a 25 g y en el Interior de 16 g a 24 g). Los hogares más pobres fueron los que redujeron más el consumo de carnes. En los 10 años transcurridos entre ambas encuestas en los hogares de menores ingresos el consumo de carne se redujo a la mitad (Tabla 47).

El consumo de pescados ha sido históricamente muy bajo. En los 10 años, en el promedio del país se redujo al consumo a los niveles que tenía el Interior en la última encuesta, el cual era significativamente menor que el de Montevideo (Tabla 42). Entre los hogares más pobres el consumo de este alimento es muy escaso y entre ambas encuestas se ha visto más reducido aún (Tabla 47).

La cantidad de frutas y de verduras que adquieren tradicionalmente los hogares ha sido menor al compatible con una adecuada salud. En esta última encuesta se observa una reducción mayor aún de dicho consumo. Ha disminuido la disponibilidad de verduras, tubérculos y de frutas en los hogares (en Montevideo 455 g, 394 g, 354 g netos por día respectivamente en las encuestas 1982-1983, 1994-1995, 2005-2006) y en el Interior 354 g y 321 g (en 1994-1995 y 2005-2006 respectivamente). En la Tabla 46 se puede observar el consumo aparente de algunas frutas, verduras y tubérculos en las diferentes encuestas. Los hogares más pobres, como ya se ha comentado, son lo que menos cuentan con el factor de protección que significan las frutas y verduras para la salud. Los hogares más pobres adquieren un cuarto menos de frutas y verduras que hace diez años (Tabla 47).

El consumo de lácteos en los hogares uruguayos, como se ha mencionado, esta por debajo del recomendado. Entre las últimas dos encuestas se puede observar también una reducción en el consumo de leche y derivados. En Montevideo el gasto en lácteos bajó de \$8 a \$7 y en el Interior de \$6 a \$5 (Tabla 42). Con este gasto los hogares adquieren menos cantidades de lácteos (Tabla 43 y Tabla 44). Los hogares más pobres son los que consumen menor cantidad de leche y de derivados a pesar de ser los hogares donde viven más niños. De acuerdo con lo declarado en las dos últimas encuestas, en los diez años entre ambas, el 20% de hogares más pobres redujo en un 30% el consumo de leches y derivados (Tabla 47).

El gasto en panificados y cereales se ha reducido, especialmente en Montevideo, donde el gasto se ha igualado a los niveles de gasto del Interior observados en 1994-1995 (Tabla 42). En la Tabla 43 y en la Tabla 44 se puede observar que las cantidades físicas adquiridas también disminuyeron pero en menor grado. Una vez más los hogares pobres son los más afectados. Estos disponen de la mitad de pan y cereales que hace 10 años (Tabla 47). Esto influye fuertemente en la disponibilidad calórica de los hogares más pobres.

El consumo aparente de aceites y grasas en ambas encuestas es similar. El gasto en yerba también es similar.

En la Tabla 48 se observan las cantidades físicas adquiridas por los hogares rurales en la Encuesta de Hogares Rurales (OPYPA/MGAP 1999) y en la ENGIH 2005-2006. Las cantidades de alimentos y bebidas también resultaron menores en la última Encuesta realizada.

**Tabla 42. Gasto en alimentación por persona y por día en pesos de mayo de 2006 en las últimas dos Encuestas de Gastos e Ingresos de los Hogares urbanos, según grupo de alimentos.**

Grupo de alimentos	Gasto alimentario (\$ de mayo 2006 por persona/día)			
	Montevideo		Interior	
	1994-95	ENGIH 2005-06	1994-95	ENGIH 2005-06
Total	78	63	50	48
Pan y cereales	14	10	9	8
Carnes y derivados	16	12	13	11
Pescados y mariscos	1	1	0	0
Lácteos y huevos	8	7	6	5
Frutas, verduras y tubérculos	11	8	8	6
Azúcar	1	2	1	2
Aceites y grasas	1	2	1	1
Yerba, café, té, cacao	3	2	2	2
Bebidas no alcohólicas	7	5	4	3
Bebidas alcohólicas	3	2	1	1
Comidas fuera del hogar	10	11	3	5
Otros alimentos	3	2	2	2
<b>Calorías</b>				
Calorías (Kcal)	2701	2414	2568	2447
Costo cada 1000 Kcal (\$ mayo 2006)	29	26	19	19

**Tabla 43. Consumo aparente (gramos netos por persona/día), gasto y calorías adquiridas en Montevideo en las últimas tres Encuestas de Gastos e Ingresos de los Hogares por grupo de alimentos.**

Grupo de alimentos	Montevideo		
	1982-83 (*)	1994-95 (**)	2005-06
	Gramos netos por persona/día		
Pan y cereales	413	275	248
Carnes y derivados	211	200	135
Pescados y mariscos	10	16	11
Lácteos y huevos	399	389	340
Aceites y grasas	36	35	36
Verduras, tubérculos y frutas	495	412	362
Azúcar y dulces	59	41	49
Yerba, café, té y cocoa en polvo	45	28	23
	Gasto (\$ mayo 2006)		
Gasto total (\$ mayo 2006)	70	78	63
	Calorías		
Calorías totales (Kcal)	s/d	2701	2414

\* Aspectos Metodológicos sobre Medición de la Línea de Pobreza. INE/CEPAL, 1996. Apéndice 1, pág. 91.

\*\* Aspectos Metodológicos sobre Medición de la Línea de Pobreza. INE/CEPAL, 1996. Pág. 73.

**Tabla 44. Consumo aparente (gramos netos por persona/día), gasto y calorías adquiridas en el Interior Urbano en las últimas dos Encuestas de Gastos e Ingresos de los Hogares por grupo de alimentos.**

Grupo de alimentos	Interior	
	1994-95	2005-06
	gramos netos por persona/día	
Pan y cereales	300	275
Carnes y derivados	189	142
Pescados y mariscos	7	5
Lácteos y huevos	373	328
Aceites y grasas	33	39
Verduras, tubérculos y frutas	355	325
Azúcar y dulces	53	55
Yerba, café, té y cocoa en polvo	31	32
	Gasto (\$ mayo 2006)	
Gasto total (\$ mayo 2006)	50	48
	Calorías	
Calorías totales (Kcal)	2568	2447



**Tabla 45. Cantidad de carnes y derivados adquiridos por los hogares en las tres encuestas estudiadas (gramos netos por persona/día) por región según tipo de carnes.**

Carnes y derivados	Montevideo			Interior Urbano (localidades medianas y grandes)	
	Gramos netos por persona por día				
	EGIH 1982-83	ENGIH 1994-95	ENGIH 2005-06	ENGIH 1994-95	ENGIH 2005-06
Pulpa de cuadril, colita	22	32	10	35	8
Pulpa de nalga	40	17	12	15	10
Costillas	21	28	3	26	4
Aguja y paleta	30	s/d	8	s/d	12
Asado	15	s/d	11	s/d	12
Puchero	5	s/d	s/d	s/d	s/d
Carne picada	19	27	19	25	25
Otras carnes vacunas y ovinas	18	s/d	12	s/d	15
Mortadela, leonesa	3	5	5	3	4
Pollos	15	19	25	16	24
Chorizos, salchichas, húngaras y morcillas	s/d	7	6	11	10
Frankfurters	s/d	8	6		4
Otras carnes	s/d	27	18	8	15

**Tabla 46. Cantidad de frutas, verduras y tubérculos adquiridos por los hogares en las tres encuestas estudiadas (gramos netos por persona/día) por región.**

Frutas, verduras y tubérculos	Montevideo			Interior	
	Gramos netos por persona por día				
	EGIH 1982-83	EGIH 1994-95	ENGIH 2005-06	EGIH 1994-95	ENGIH 2005-06
FRUTAS					
Banana	46	28	25	23	22
Manzana	25	31	30	24	25
Naranjas y mandarinas	82	52	49	34	37
Otras frutas frescas	20	43	37	34	31
VERDURAS					
Cebolla	17	19	19	24	21
Lechuga	11	13	4	11	2
Morrones	2	4	7	5	7
Tomate	11	29	33	29	30
Zanahorias	22	19	14	23	16
Zapallo	16	11	14	17	15
Otras verduras	28	43	35	20	22
TUBÉRCULOS					
Papas	151	89	75	98	80
Boniatos	24	13	12	12	13

**Tabla 47. Consumo aparente de carnes, vegetales, lácteos y yerba (en gramos netos por persona por día) en el 20% más pobre de los hogares en las últimas dos encuestas.**

Alimentos	EGIH 1994-95		ENGIH 2005-06
	Montevideo	Interior urbano	País urbano
Carnes de vaca, pollo, cerdo y cordero	137	115	62
Pescados	7	2	2
Frutas, verduras y tubérculos	287	237	195
Leche y derivados	355	281	223
Pan y cereales	251	271	135
Yerba, café, té y cocoa en polvo	22	23	20

**Tabla 48. Consumo aparente de alimentos y bebidas (en gramos netos por persona por día) en las dos Encuestas de Gastos e Ingresos realizadas en áreas rurales.**

Grupo de alimentos	EHR 1999*	ENGIH 2005-06
Panes, galletas, alfajores y productos de repostería	154	160
Arroz, fideos, harinas y otros cereales	214	149
Carnes y derivados	435	172
Pescados	11	5
Leche y derivados	526	497
Huevos	35	30
Frutas	145	89
Verduras	193	130
Papas y boniatos	191	146
Lentejas, porotos, garbanzos y arvejas	10	6
Azúcar y dulces	79	72
Aceites, grasas y oleaginosas	55	38
Yerba, café, té y cocoa en polvo	56	35
Otros alimentos	42	6
Aguas, refrescos y jugos	166	176
Bebidas alcohólicas	65	45
Comidas y bebidas fuera del hogar	74	114
Programas sociales	s/d	36
Total	2451	1915

\* Fuente: EHR/99. OPYPA/MGAP/FONADEP.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

**ACC/SCN (2000):** Ending malnutrition by 2020: An agenda for change in the millennium. Food and Nutrition Bulletin.21:S3–88.

**ACC/SCN (2000):** Fourth report on the world nutrition situation. United Nations Administrative Committee on Coordination/Sub-Committee on Nutrition, Geneva. 2000.

**Banco Mundial (2006):** Revalorización del papel fundamental de la nutrición para el desarrollo. Estrategia para una intervención a gran escala – Panorama General. Washington DC.

**Bowman Bárbara, Rusell Robert (2003):** Conocimientos Actuales sobre Nutrición. Octava Edición. OPS e Instituto Nacional de Ciencias de la Vida. Washington DC.

**Branch, E. Rápale (1994):** “The consumer expenditure survey: a comparative análisis”. Monthly Labor Review, USA.

**CENEXA (1996):** Tabla de Composición Química de Alimentos. Argentina.

**Departamento de Alimentos ENYD/Facultad de Medicina (2002):** Compendio de Referencias Prácticas.

**FAO/OMS (1997):** Grasas y aceites en la nutrición humana. Consulta WHO/FAO de expertos. (Estudio FAO Alimentación y Nutrición - 57).

**Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (1997):** Food, Nutrition and Prevention of Cancer: a global perspective. Londres.

**Grosskoff, Rosa (1999):** “Taller regional de Medición del gasto en las encuestas de hogares”.

**INDA/MTSS, UDELAR (2002):** Tabla de Composición Química de Alimentos de Uruguay.

**INE/CEPAL (1996):** Aspectos Metodológicos sobre Medición de la Línea de Pobreza. Apéndice 1.

**Ministerio de Salud/INTA (2006):** Guía para una vida saludable.

**MSP (2007):** Primer Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Montevideo, Uruguay.

**MSP (2007):** Programa Nacional de Nutrición. Guías para la prevención de la deficiencia de hierro. Uruguay.

**MSP (2005):** Programa Nacional de Nutrición. Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya. Grupo Interinstitucional de Trabajo para las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay (Grupo GIT/GABA). Uruguay.

**Muzzo, Zacarías, Keller (2006):** Programa 5 al día para la promoción del consumo de frutas y verduras. Revista Chilena de Nutrición. Volumen 33. Suplemento I. Octubre.

**Naciones Unidas (2002):** Nutrición: La Base para el desarrollo (Ginebra: SCN 2002).

**OMS (2004):** Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

**OMS (2002):** Informe sobre salud en el mundo: Reducir riesgos y promover una vida sana.

**OPYPA/MGAP/FONADEP (1999):** Encuesta de Hogares Rurales.

**PNUD (2007):** Seguimiento de las metas del Milenio en el Departamento de Canelones.

**Rev Chil Nutr Vol. 33, Nº1 (2006):** Discurso del doctor Ricardo Uauy al recibir el premio Horwitz de Liderazgo en salud en las Américas.

**Sociedad Uruguaya de Aterosclerosis (2004):** Sociedad Uruguaya de Cardiología. Primer Consenso Nacional de Aterosclerosis. Recomendaciones para la prevención y el tratamiento de la aterosclerosis.

**Sociedad Uruguaya de Hipertensión Arterial (Octubre 2005):** Tercer Consenso Uruguayo sobre Hipertensión Arterial.

**WHO (2000):** Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva: WHO.

**WHO/FAO (2003):** Diet, nutrition and the prevention of chronic disease. WHO Technical Report Series Nº 916. Geneva.

**WHO/FAO (2004):** Expert Consultation. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. Segunda Edición. Geneva: World Health Organization.

**WHO/United Nations University/UNICEF (2001):** Iron deficiency anaemia, assessment, prevention and control: a guide for programme managers. WHO/NHD/01.3. Geneva: WHO.

**Zacarías I, Rodríguez L, Hill R, Domper A, Gonzalez D. (2005):** Impact evaluation of a 5 a Day educational campaign to increase the consumption of fruits and vegetables. In: Healthy Lifestyles, Healthy People: A project of the Pan American Health Organization, International Life Sciences Institute and the Centers for Disease Control and Prevention. Santiago.



# ANEXOS





## Anexo 1. Porcentaje de hogares que adquieren en forma semanal los distintos alimentos según estrato geográfico en el país urbano

Alimentos	% de hogares con consumo				
	País urbano	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas	Áreas rurales
Pan francés, flauta, baguette	64%	70%	60%	45%	47%
Porteño, felipe, catalán, miñón, marsellés	22%	21%	24%	19%	13%
Galleta de campaña	27%	11%	38%	60%	43%
Pan de viena, de pancho, tortuga y pebetes	10%	12%	9%	7%	5%
Pan de molde	7%	12%	4%	1%	2%
Pan integral	8%	11%	6%	4%	3%
Bizcochos comunes	34%	37%	32%	28%	23%
Bizcochos de manteca, secos, polvorones, bolas de fraile	7%	9%	6%	5%	3%
Galletas y galletitas saladas	37%	41%	34%	30%	26%
Galletitas dulces	27%	29%	25%	25%	21%
Alfajores	23%	25%	22%	17%	15%
Masitas, tortas, bizcochuelos, rosas y budines	20%	22%	18%	18%	12%
Pan rallado	11%	12%	11%	9%	7%
Arroz	45%	40%	49%	47%	47%
Fideos y pastas secas	47%	43%	50%	52%	47%
Pasta fresca con y sin relleno	19%	23%	17%	8%	7%
Harina de trigo	28%	27%	29%	29%	33%
Harina de maíz	9%	9%	9%	9%	9%
Avena	3%	2%	4%	4%	3%
Féculas, almidones, harina de arroz, gofio, harina integral	4%	4%	5%	5%	6%
Copos y barras de cereales	5%	7%	4%	2%	3%
Comidas semielaboradas: pizzas, masas, prepizzas	10%	11%	9%	6%	4%
Carne picada común	19%	11%	26%	26%	11%
Carne picada especial o magra	25%	27%	24%	15%	11%
Nalga, bola de lomo y carne para milanesas	18%	21%	17%	10%	7%
Asado de tira	17%	16%	19%	14%	14%
Aguja, falda, paleta, matambre	20%	17%	22%	23%	15%
Cuadril, picaña, peceto, bife angosto, colita de cuadril	12%	14%	11%	10%	6%
Costillas, cadera, rueda, osobuco	11%	9%	12%	12%	7%

Alimentos	% de hogares con consumo				
	País urbano	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas	Áreas rurales
Pollo	35%	36%	34%	29%	26%
Cordero y oveja	4%	2%	5%	9%	16%
Carne de cerdo	3%	4%	2%	2%	3%
Hamburguesas para cocinar	10%	12%	9%	5%	4%
Milanesas para freír	13%	11%	15%	7%	5%
Menudos	10%	10%	9%	5%	5%
Chorizos	18%	16%	20%	18%	11%
Morcillas	2%	3%	1%	0%	1%
Jamón, lomito, paleta, pastrami y bondiola	29%	37%	23%	15%	12%
Leonesa, mortadela, salchichón, salame, longaniza	27%	30%	26%	21%	19%
Frankfurters	17%	20%	15%	10%	8%
Pescados frescos, congelados y enlatados	19%	25%	14%	11%	11%
Leche entera	73%	79%	70%	52%	33%
Leche descremada	11%	15%	8%	3%	3%
Leche de tambo	10%	0%	16%	34%	53%
Leche en polvo	1%	1%	1%	0%	1%
Yogurt	30%	32%	28%	21%	18%
Queso rallado o queso semiduro	28%	30%	27%	24%	16%
Queso mozzarella, de sándwich y quesos frescos	38%	46%	34%	24%	23%
Otras leches	6%	8%	4%	4%	4%
Huevos	56%	53%	58%	53%	63%
Naranja	22%	24%	21%	18%	14%
Mandarina	11%	14%	9%	7%	7%
Limón y pomelos	10%	13%	7%	6%	6%
Manzanas	45%	45%	46%	42%	33%
Bananas	46%	47%	45%	43%	33%
Durazno, pera, frutilla, uva y otras frutas de estación	30%	32%	29%	23%	20%
Acelga y espinaca	18%	21%	16%	12%	14%
Lechuga y otras verduras de hoja	29%	32%	27%	23%	19%
Cebollas, cebollines, cebolla de verdeo y puerros	51%	47%	53%	53%	44%
Tomate	45%	44%	46%	42%	31%
Morrón	37%	34%	40%	37%	29%
Zapallo, calabaza y kabutiá	25%	24%	26%	23%	18%
Zanahoria	40%	34%	46%	45%	38%
Zapallitos y zucchini	12%	15%	9%	8%	10%
Brócolis y coles	8%	12%	4%	3%	5%
Ajo, perejil, especias y hierbas	29%	30%	28%	28%	25%

Alimentos	% de hogares con consumo				
	País urbano	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas	Áreas rurales
Remolacha	4%	4%	4%	4%	4%
Berenjena	3%	4%	2%	1%	1%
Choclo	10%	11%	10%	6%	7%
Chauchas	2%	4%	2%	1%	1%
Otras verduras	1%	2%	0%	0%	1%
Salsa de tomate	28%	29%	27%	25%	21%
Verduras preparadas para consumir	2%	3%	1%	0%	1%
Papas	67%	64%	71%	70%	58%
Boniatos	23%	21%	25%	23%	22%
Puré de papa deshidratado	2%	4%	1%	1%	1%
Lentejas	7%	7%	7%	6%	4%
Porotos	3%	2%	4%	4%	3%
Garbanzos	0%	0%	0%	0%	0%
Arvejas	2%	2%	1%	2%	1%
Habas	0%	0%	0%	1%	0%
Arvejas y otras leguminosas en lata o congeladas	11%	10%	11%	10%	7%
Derivados de la soja (milanesas, leche) y macrobióticos	1%	0%	1%	0%	0%
Azúcar	40%	37%	43%	46%	45%
Dulce de corte	16%	14%	18%	19%	16%
Dulce de leche	13%	13%	13%	10%	12%
Mermeladas	5%	7%	4%	3%	3%
Miel, polen, propóleo, jalea real	1%	1%	1%	2%	1%
Caramelos, chicles, chupetines, chocolates	31%	33%	29%	28%	24%
Edulcorantes artificiales	2%	2%	1%	2%	1%
Sal	14%	12%	15%	15%	19%
Caldos y sopas	13%	13%	13%	11%	8%
Aceites vegetales todo tipo (no de oliva ni de maíz)	32%	29%	34%	36%	37%
Aceite de maíz	4%	4%	4%	4%	2%
Aceite de oliva	1%	1%	1%	1%	0%
Otros aceites	0%	0%	0%	0%	0%
Grasa animal	5%	4%	6%	5%	6%
Manteca	21%	25%	18%	15%	14%
Crema doble	3%	3%	2%	2%	1%
Grasa vegetal hidrogenada, margarinas	4%	4%	5%	3%	4%
Mayonesa	19%	18%	21%	18%	15%
Nueces, almendras, semillas y otros frutos secos	4%	5%	3%	2%	3%
Yerba mate	42%	36%	47%	46%	46%
Café	21%	22%	21%	18%	17%

Alimentos	% de hogares con consumo				
	País urbano	Montevideo	Int. Loc. Grandes	Int. Loc. Pequeñas	Áreas rurales
Té	12%	14%	12%	11%	10%
Cocoa y chocolate en polvo	12%	10%	13%	12%	13%
Helados, gelatinas, postres y flanes industrializados	23%	27%	19%	16%	13%
Productos de copetín	11%	13%	10%	7%	7%
Fórmulas infantiles, alimentos para bebés y complementos nut.	2%	3%	1%	1%	1%
Levadura, polvos de hornear	11%	11%	11%	14%	16%
Aguas de mesa	39%	47%	34%	29%	19%
Refrescos y jugos	61%	63%	60%	60%	53%
Refrescos y jugos dietéticos sin azúcar	5%	8%	2%	2%	1%
Vinos	16%	17%	16%	16%	19%
Cerveza	9%	11%	8%	6%	6%
Whisky, licores y otras bebidas blancas	2%	3%	2%	1%	3%
Hamburguesas, milanesa al pan, sándwiches, panchos, chorizos	30%	36%	27%	19%	19%
Empanadas y tartas	23%	30%	17%	12%	13%
Pizza, muzzarella, fainá	11%	16%	8%	3%	4%
Parrilla	7%	9%	6%	5%	8%
Pastas, comidas de olla, menú ejecutivo	16%	17%	15%	10%	15%
Papas fritas, tortillas	5%	8%	4%	1%	2%
Ensaladas	3%	5%	2%	1%	2%
Postres, helados, tortas, flanes	10%	13%	7%	5%	7%
Café, leche, té, yogur	7%	9%	4%	4%	5%
Refrescos y agua	12%	15%	10%	7%	10%
Cerveza, vino y whisky	7%	9%	6%	5%	8%
Comidas pagas en centros educativos y trabajos	1%	1%	0%	1%	1%
Canastas	7%	3%	10%	17%	5%
Alimentación en escuelas	7%	4%	10%	11%	16%

**Anexo 2. Cantidades físicas netas adquiridas de alimentos y bebidas por persona y por día según estrato geográfico (gramos por persona y por día según el nivel de desagregación con que fueron relevados)**

Alimentos	Cantidades físicas netas en gramos por persona y por día				
	País urbano	Montevideo	Loc. Gdes.	Loc. Peq.	Áreas rurales
Total	1637,6	1721,4	1578,3	1504,0	2008,9
Pan francés, flauta, baguette	61,6	67,8	59,1	41,0	51,6
Porteño, felipe, catalán, miñón, marsellés	13,0	7,7	18,1	13,5	11,2
Galleta de campaña	27,7	7,9	39,9	69,7	77,4
Pan de viena, de pancho, tortuga y pebetes	2,3	2,6	2,0	2,0	0,9
Pan de molde	2,5	4,0	1,3	0,4	0,5
Pan integral	3,6	4,6	2,9	2,0	1,1
Bizcochos comunes	9,7	11,4	8,4	7,7	5,6
Bizcochos de manteca, secos, polvorones, bolas de fraile	1,0	1,2	0,9	0,8	0,2
Galletas y galletitas saladas	14,6	15,4	14,1	13,0	8,8
Galletitas dulces	5,1	6,0	4,4	4,1	3,4
Alfajores	1,7	2,1	1,5	1,1	0,8
Masitas, tortas, bizcochuelos, roscas y budines	5,7	6,6	4,7	6,4	3,0
Pan rallado	3,3	3,8	2,9	2,3	2,5
Arroz	37,8	34,5	40,3	41,3	42,7
Fideos y pastas secas	26,2	22,9	28,7	31,4	40,4
Pasta fresca con y sin relleno	10,7	13,0	9,5	4,6	3,4
Harina de trigo	25,7	25,5	25,8	25,8	55,1
Harina de maíz	4,2	4,0	4,4	4,5	5,9
Avena	1,3	0,7	1,8	1,7	1,0
Féculas, almidones, harina de arroz, gofio, harina integral	1,4	1,4	1,3	1,8	2,9
Copos y barras de cereales	0,8	1,0	0,7	0,3	0,3
Comidas semielaboradas: pizzas, masas, prepizzas, pizzas y t	3,1	4,2	2,5	1,0	1,1
Carne picada común	9,1	5,0	12,4	13,5	5,8
Carne picada especial o magra	13,2	14,4	12,6	9,2	4,4
Nalga, bola de lomo y carne para milanesas	11,1	12,5	10,4	7,7	4,8
Asado de tira	11,5	11,2	12,1	9,5	10,3
Aguja, falda, paleta, matambre	10,1	7,9	11,7	14,0	12,5
Cuadril, picaña, peceto, bife angosto, colita de cuadril	9,0	10,2	8,0	7,9	14,6
Costillas, cadera, rueda,	3,2	2,5	3,7	4,0	2,7

Alimentos	Cantidades físicas netas en gramos por persona y por día				
	País urbano	Montevideo	Loc. Gdes.	Loc. Peq.	Áreas rurales
osobuco					
Pollo	24,3	25,3	23,9	21,3	23,1
Cordero y oveja	4,7	2,1	5,5	14,9	75,2
Carne de cerdo	2,3	1,8	2,6	4,1	7,1
Hamburguesas para cocinar	3,2	4,3	2,4	1,3	0,3
Milanesas para freír	6,4	5,8	7,4	3,1	2,5
Menudos	8,7	9,1	8,7	6,2	3,9
Chorizos	7,6	5,3	9,3	10,8	10,3
Morcillas	0,4	0,6	0,3	0,2	0,2
Jamón, lomito, paleta, bondiola y pastrami	5,1	6,8	4,0	2,3	1,4
Leonesa, mortadela, salchichón, salame, longaniza	4,5	5,0	4,1	3,2	4,0
Frankfurters	4,5	5,6	3,8	2,2	1,6
Pescados frescos, congelados y enlatados	7,7	10,6	5,5	4,2	4,2
Leche entera	210,0	231,6	199,2	147,7	56,6
Leche descremada	26,7	35,9	21,1	6,8	5,4
Leche de tambo	34,1	0,3	52,2	123,1	444,9
Leche en polvo	0,3	0,2	0,4	0,2	0,6
Yogurt	24,7	27,6	23,0	18,3	10,3
Queso rallado o queso semiduro	3,1	3,8	2,6	2,4	1,5
Queso muzzarella, de sandwich y quesos frescos	11,4	15,4	8,5	5,8	8,5
Otras leches	4,7	7,1	2,5	3,7	2,1
Huevos	18,5	18,2	19,0	17,3	31,1
Naranja	20,5	23,8	18,4	13,7	15,8
Mandarina	7,2	10,1	5,0	3,8	5,1
Limón y pomelos	3,7	4,9	2,7	2,1	3,2
Manzanas	27,1	30,0	25,0	22,8	21,8
Bananas	23,6	25,3	22,0	22,5	16,9
Durazno, pera, frutilla, uva y otras frutas de estación	32,4	36,2	30,4	21,6	28,0
Acelga y espinaca	6,0	7,3	5,0	4,7	6,3
Lechuga y otras verduras de hoja	3,0	3,6	2,5	2,6	2,5
Cebollas, cebollines, cebolla de verdeo y puerros	20,0	18,8	20,5	23,5	22,8
Tomate	30,8	32,5	29,6	27,3	29,5
Morrón	6,6	6,6	6,7	5,9	5,7
Zapallo, calabaza y kabutiá	14,5	13,7	15,3	14,5	28,8
Zanahoria	15,2	13,7	16,4	17,4	18,1
Zapallitos y zucchini	9,1	11,5	7,6	4,3	8,1
Brócolis y coles	3,7	5,4	2,4	1,8	3,9
Ajo, perejil, especies y hierbas	1,2	1,4	1,1	1,0	1,2
Remolacha	3,3	3,4	3,6	1,8	1,2

Alimentos	Cantidades físicas netas en gramos por persona y por día				
	País urbano	Montevideo	Loc. Gdes.	Loc. Peq.	Áreas rurales
Berenjena	1,1	1,7	0,6	0,2	0,3
Choclo	1,6	1,8	1,5	0,9	1,6
Chauchas	1,1	1,7	0,6	0,4	0,7
Otras verduras	0,2	0,4	0,1	0,1	0,0
Salsa de tomate	13,1	14,1	12,5	10,9	10,4
Verduras preparadas para consumir	1,0	1,5	0,6	0,3	0,2
Papas	77,2	74,7	79,7	77,5	130,7
Boniatos	12,3	11,9	12,3	14,4	26,9
Puré de papa deshidratado	0,3	0,5	0,2	0,1	0,0
Lentejas	1,8	2,0	1,6	1,7	1,0
Porotos	1,2	0,7	1,7	2,1	3,4
Garbanzos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Arvejas	0,3	0,4	0,2	0,4	0,5
Habas	0,0	0,1	0,0	0,1	0,3
Arvejas y otras leguminosas en lata o congeladas	2,1	2,1	2,3	1,8	1,6
Derivados de la soja (milanesas, leche) y macrobióticos	0,3	0,3	0,4	0,2	0,1
Azúcar	36,9	32,2	40,1	45,3	57,4
Dulce de corte	5,8	5,3	6,1	7,0	7,9
Dulce de leche	4,3	4,7	4,0	3,7	4,9
Mermeladas	1,6	2,1	1,2	1,0	1,3
Miel, polen, propóleo, jalea real	0,5	0,6	0,3	0,7	1,4
Caramelos, chicles, chupetines, chocolates	2,2	2,7	1,8	1,5	1,4
Edulcorantes artificiales	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal	4,7	4,2	5,1	5,6	9,9
Caldos y sopas	0,3	0,3	0,3	0,1	0,1
Aceites vegetales todo tipo (no de oliva ni de maíz)	24,6	21,8	26,9	27,5	30,0
Aceite de maíz	3,1	3,3	3,0	2,9	1,9
Aceite de oliva	0,5	0,6	0,4	0,6	0,1
Otros aceites	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0
Grasa animal	1,5	1,2	1,8	1,8	2,3
Manteca	2,4	3,1	1,9	1,9	2,2
Crema doble	0,6	0,9	0,5	0,3	0,3
Grasa vegetal hidrogenada, margarinas	1,0	1,0	1,1	0,5	0,7
Mayonesa	3,7	4,0	3,4	2,9	2,8
Nueces, almendras, semillas y otros frutos secos	0,9	1,3	0,6	0,5	1,0
Yerba mate	24,7	20,0	28,5	29,3	35,5
Café	1,7	2,1	1,4	1,2	1,8
Té	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cocoa y chocolate en polvo	1,5	1,3	1,6	2,0	2,2
Helados, gelatinas, postres	6,1	8,8	4,0	3,2	3,9

Alimentos	Cantidades físicas netas en gramos por persona y por día				
	País urbano	Montevideo	Loc. Gdes.	Loc. Peq.	Áreas rurales
y flanes industrializados					
Productos de copetín	1,1	1,4	0,8	0,5	0,6
Fórmulas infantiles, alimentos para bebés y complementos nutr	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Levadura, polvos de hornear	0,7	0,7	0,6	0,7	0,9
Aguas de mesa	151,3	188,1	126,0	88,5	67,0
Refrescos y jugos	125,8	141,9	112,8	109,7	106,5
Refrescos y jugos dietéticos sin azúcar	10,8	17,5	4,9	6,3	1,5
Vinos	23,2	25,6	20,5	25,7	39,9
Cerveza	11,4	14,0	9,5	7,9	9,3
Whisky, licores y otras bebidas blancas	1,9	2,4	1,4	1,6	2,7
Hamburguesas, milanesa al pan, sandwiches, panchos chorizos	15,3	21,0	11,1	7,5	10,0
Empanadas y tartas	12,8	18,1	8,7	6,3	10,0
Pizza, muzzarella, faina	5,5	8,0	3,8	0,9	0,9
Parrilla	5,3	6,8	4,3	2,4	36,2
Pastas, comidas de olla, menu ejecutivo	16,7	16,2	18,0	11,2	36,9
Papas fritas, tortillas	1,2	1,9	0,8	0,2	0,4
Ensaladas	1,2	2,0	0,5	0,4	0,4
Postres, helados, tortas, flanes	2,4	3,5	1,6	1,4	1,9
Café, leche, té, yogur	3,5	4,8	2,3	2,9	6,8
Refrescos y agua	10,8	13,8	8,9	5,3	6,4
Cerveza, vino y whisky	5,4	7,1	4,0	4,1	8,1
Comidas pagas en centros educativos y trabajos	0,6	0,9	0,3	0,6	0,5
Canastas	5,4	2,1	7,3	13,3	4,4
Alimentación en escuelas	12,0	6,1	15,8	23,6	21,6



### Anexo 3. Gasto en alimentación de los hogares urbanos según ingreso (en \$ de mayo 2006 por persona y por día)

Alimentos	20% más pobres	Ingresos medios	Mayores ingresos
Total	25,6	48,8	98,8
Pan francés, flauta, baguette	1,3	1,7	1,4
Porteño, felipe, catalán, miñón, marsellés	0,3	0,4	0,5
Galleta de campaña	0,8	0,7	0,3
Pan de viena, de pancho, tortuga y pebetes	0,0	0,1	0,2
Pan de molde	0,0	0,1	0,4
Pan integral	0,0	0,2	0,5
Biscochos comunes	0,3	0,6	1,1
Biscochos de manteca, secos, polvorones, bolas de fraile	0,0	0,1	0,2
Galletas y galletitas saladas	0,2	0,9	1,6
Galletitas dulces	0,1	0,4	0,7
Alfajores	0,1	0,2	0,4
Masitas, tortas, bizcochuelos, roscas y budines	0,2	0,4	1,2
Pan rallado	0,0	0,1	0,1
Arroz	0,5	0,6	0,6
Fideos y pastas secas	0,7	0,8	0,7
Pasta fresca con y sin relleno	0,1	0,6	1,6
Harina de trigo	0,2	0,3	0,4
Harina de maíz	0,0	0,1	0,1
Avena	0,0	0,1	0,1
Féculas, almidones, harina de arroz, gofio, harina integral	0,0	0,0	0,1
Copos y barras de cereales	0,0	0,1	0,3
Comidas semielaboradas: pizzas, masas, prepizzas, pizzas y t	0,1	0,2	0,7
Carne picada común	0,7	0,6	0,3
Carne picada especial o magra	0,4	1,1	1,3
Nalga, bola de lomo y carne para milanesas	0,3	1,1	1,6
Asado de tira	0,4	1,2	1,3
Aguja, falda, paleta, matambre	0,7	1,1	0,8
Cuadril, picaña, peceto, bife angosto, colita de cuadril	0,1	0,7	2,4
Costillas, cadera, rueda, osobuco	0,2	0,6	0,7
Pollo	0,6	2,0	2,7
Cordero y oveja	0,2	0,4	0,4
Carne de cerdo	0,1	0,3	0,5
Hamburguesas para cocinar	0,1	0,3	0,2
Milanesas para freír	0,2	0,6	1,0
Menudos	0,1	0,3	0,3
Chorizos	0,3	0,6	0,6
Morcillas	0,0	0,0	0,0
Jamón, lomito, paleta, bondiola y pastrami	0,1	0,5	1,7
Leonesa, mortadela, salchichón, salame, longaniza	0,3	0,5	0,7
Frankfurters	0,2	0,4	0,6
Pescados frescos, congelados y enlatados	0,2	0,5	1,6
Leche entera	1,5	2,5	2,4
Leche descremada	0,0	0,2	0,7

Alimentos	20% más pobres	Ingresos medios	Mayores ingresos
Leche de tambo	0,4	0,3	0,0
Leche en polvo	0,0	0,0	0,0
Yogurt	0,2	0,6	1,9
Queso rallado o queso semiduro	0,1	0,4	0,8
Queso mozzarella, de sandwich y quesos frescos	0,2	0,8	3,1
Otras leches	0,0	0,1	0,2
Huevos	0,6	0,8	1,0
Naranja	0,1	0,2	0,5
Mandarina	0,0	0,1	0,3
Limón y pomelos	0,0	0,0	0,1
Manzanas	0,2	0,5	1,0
Bananas	0,2	0,5	0,8
Durazno, pera, frutilla, uva y otras frutas de estación	0,2	0,6	1,6
Acelga y espinaca	0,0	0,2	0,3
Lechuga y otras verduras de hoja	0,1	0,2	0,4
Cebollas, cebollines, cebolla de verdeo y puerros	0,3	0,4	0,5
Tomate	0,2	0,5	0,9
Morrón	0,2	0,2	0,3
Zapallo, calabaza y kabutiá	0,1	0,2	0,3
Zanahoria	0,1	0,2	0,3
Zapallitos y zucchini	0,0	0,1	0,3
Brócolis y coles	0,0	0,0	0,2
Ajo, perejil, especias y hierbas	0,1	0,3	0,6
Remolacha	0,0	0,0	0,1
Berenjena	0,0	0,0	0,1
Choclo	0,0	0,1	0,2
Chauchas	0,0	0,0	0,1
Otras verduras	0,0	0,0	0,1
Salsa de tomate	0,2	0,4	0,4
Verduras preparadas para consumir	0,0	0,0	0,1
Papas	0,8	1,0	1,1
Boniatos	0,1	0,2	0,2
Puré de papa deshidratado	0,0	0,0	0,1
Lentejas	0,1	0,1	0,1
Porotos	0,0	0,0	0,0
Garbanzos	0,0	0,0	0,0
Arvejas	0,0	0,0	0,0
Habas	0,0	0,0	0,0
Arvejas y otras leguminosas en lata o congeladas	0,0	0,1	0,1
Derivados de la soja (milanesas, leche) y macrobióticos	0,0	0,0	0,1
Azúcar	0,6	0,8	0,8
Dulce de corte	0,1	0,3	0,3
Dulce de leche	0,1	0,2	0,3
Mermeladas	0,0	0,1	0,3
Miel, polen, propóleo, jalea real	0,0	0,0	0,1
Caramelos, chicles, chupetines, chocolates	0,1	0,3	0,8
Edulcorantes artificiales	0,0	0,1	0,2
Sal	0,1	0,1	0,1
Caldos y sopas	0,1	0,1	0,3

<b>Alimentos</b>	<b>20% más pobres</b>	<b>Ingresos medios</b>	<b>Mayores ingresos</b>
Aceites vegetales todo tipo (no de oliva ni de maíz)	0,5	0,7	0,9
Aceite de maíz	0,0	0,1	0,2
Aceite de oliva	0,0	0,0	0,3
Otros aceites	0,0	0,0	0,0
Grasa animal	0,0	0,0	0,0
Manteca	0,1	0,2	0,4
Crema doble	0,0	0,0	0,1
Grasa vegetal hidrogenada, margarinas	0,0	0,1	0,1
Mayonesa	0,1	0,2	0,4
Nueces, almendras, semillas y otros frutos secos	0,0	0,1	0,3
Yerba mate	0,7	1,2	1,2
Café	0,1	0,3	1,0
Té	0,0	0,1	0,4
Cocoa y chocolate en polvo	0,1	0,1	0,1
Helados, gelatinas, postres y flanes industrializados	0,2	0,5	1,9
Productos de copetín	0,0	0,1	0,4
Fórmulas infantiles, alimentos para bebés y complementos nutricionales	0,0	0,1	0,3
Levadura, polvos de hornear	0,1	0,1	0,1
Aguas de mesa	0,2	1,2	2,7
Refrescos y jugos	0,7	2,0	4,3
Refrescos y jugos dietéticos sin azúcar	0,0	0,1	0,9
Vinos	0,3	0,6	2,0
Cerveza	0,1	0,4	0,7
Whisky, licores y otras bebidas blancas	0,0	0,1	1,2
Hamburguesas, milanesa al pan, sándwiches, panchos chorizos	0,3	1,1	4,5
Empanadas y tartas	0,2	0,8	5,6
Pizza, muzzarella, faina	0,1	0,4	1,4
Parrilla	0,1	0,3	2,0
Pastas, comidas de olla, menú ejecutivo	0,6	1,0	3,5
Papas fritas, tortillas	0,0	0,1	0,6
Ensaladas	0,0	0,0	0,5
Postres, helados, tortas, flanes	0,1	0,2	1,1
Café, leche, té, yogur	0,1	0,2	0,6
Refrescos y agua	0,0	0,2	1,3
Cerveza, vino y Whisky	0,1	0,3	1,2
Comidas pagas en centros educativos y trabajos	0,0	0,1	0,2
Canastas	0,3	0,1	0,0
Alimentación en escuelas	2,3	0,2	0,0

### Anexo 4. Cantidades netas de alimentos adquiridas por los hogares urbanos según ingreso (gramos por persona y por día según la desagregación con que fueron relevados)

#### Panes, galletas, alfajores y productos de repostería; arroz, fideos, harinas y otros cereales (gramos netos por persona y por día).

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Flauta grande o familiar	19,7	15,0	18,9	19,1	22,3	22,2	21,5	27,3	15,6	18,9	15,8
Pan francés o flauta común	40,3	55,3	45,9	46,7	48,0	34,5	44,6	40,3	33,8	31,0	23,2
Baguette	1,8	0,2	0,6	1,2	2,4	1,9	1,7	1,5	2,3	2,6	3,5
Pan catalán	2,1	1,6	3,1	1,6	2,6	1,8	1,4	2,2	2,4	1,8	2,3
Felipe	2,4	2,0	2,4	2,4	2,6	2,4	1,8	2,7	2,4	2,7	2,7
Marsellés	1,1	0,1	0,4	0,7	0,9	1,4	1,3	1,5	2,0	1,9	1,1
Miñón	0,8	0,2	0,4	0,4	0,5	1,0	0,7	1,1	1,7	1,0	1,2
Porteño	4,1	2,6	6,2	3,3	5,6	4,8	4,6	3,1	6,3	2,2	2,1
Pan de pita	0,0	s/c	0,0	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,0
Pan integral de molde	1,0	s/c	0,1	0,3	0,7	0,8	1,5	1,1	0,7	1,7	2,8
Flauta integral	0,6	0,0	0,2	0,4	0,4	0,4	0,9	1,4	0,4	0,9	0,8
Miñón integral	0,3	s/c	0,0	0,0	0,1	1,1	0,2	0,6	0,6	0,2	0,7
Tortuga	1,3	0,7	0,5	1,0	1,3	2,0	2,4	1,3	1,8	1,1	0,7
Pan de pancho, de Viena	0,6	0,2	0,2	0,3	0,5	0,5	0,5	0,7	0,9	1,2	0,7
Pebetes	0,0	s/c	0,0	s/c	0,0	s/c	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0
Pan casero	2,5	2,2	2,5	4,6	2,9	3,9	3,7	1,2	1,2	1,2	1,6
Galleta de campaña chica	16,1	21,0	20,8	26,3	15,5	21,1	16,0	13,3	10,9	11,9	4,4
Galleta de campaña grande	11,6	15,5	15,4	17,7	17,5	17,1	7,2	9,4	6,8	6,2	3,0
Pan empaquetado blanco (Pan Americano) paquete chico	1,4	0,1	0,0	1,0	0,4	0,5	1,6	1,3	1,8	2,8	4,0
Pan empaquetado blanco, paquete grande	1,1	0,0	0,1	0,0	0,5	0,2	1,2	2,3	1,7	2,5	2,9
Pan Integral o de Salvado en paquete chico	0,9	s/c	0,0	0,3	0,3	0,6	0,6	1,1	1,3	2,1	2,8
Pan Integral o de Salvado en paquete grande	0,8	0,0	0,2	0,1	0,3	0,0	0,7	1,2	1,0	1,6	3,0
Pan de Tortuga envasado	0,1	s/c	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,4	0,1
Pan de Pancho, de Viena envasado	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,3	0,3
Pebetes envasados	0,1	s/c	0,0	s/c	0,0	0,4	0,0	s/c	0,3	s/c	s/c
Pan de Pita, envasado	0,0	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	s/c	s/c	0,2
Bizcochos comunes	9,7	4,5	6,0	8,3	10,6	8,0	10,6	9,8	13,6	13,4	12,1
Bizcochos de manteca	0,3	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,5	0,3	0,8
Bizcochos secos: coquitos plantillas polvorones	0,7	0,6	0,2	0,4	0,5	0,3	1,1	0,4	0,4	1,4	1,3
Borlas o bolas de fraile	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	s/c	s/c	0,0	0,1	0,2
Masitas	1,0	0,2	0,2	0,4	0,5	0,5	0,5	0,7	1,2	1,8	3,6
Merengues	0,4	0,1	0,0	0,4	0,5	0,2	0,4	0,2	0,6	0,6	0,7
Pionono	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4
Bizcochuelo entero	0,1	s/c	s/c	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1
Torta dulce entera rellena	1,4	0,2	0,3	1,0	1,5	0,3	1,2	1,7	1,0	2,8	4,0

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Tarta de frutas entera	0,0	0,0	0,1	s/c	s/c	0,0	s/c	s/c	0,0	0,1	0,2
Pan Dulce , Budín inglés	2,0	1,5	1,3	1,5	1,9	1,3	1,8	2,1	2,3	2,9	3,3
Rosca dulce o salada	0,9	0,5	1,1	1,0	1,1	0,7	0,8	0,9	0,8	1,3	0,4
Saladitos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	s/c	s/c	0,2
Galletas marina y malteada envasadas, saladas, integrales, grissines	14,7	2,1	5,3	9,1	11,2	14,9	18,3	17,2	19,5	24,1	25,0
Galletitas dulces, waffles, barquillos	5,1	1,5	2,5	3,2	4,7	4,4	6,2	6,8	6,9	6,4	8,3
Alfajores chicos	0,4	0,3	0,5	0,4	0,3	0,3	0,5	0,3	0,2	0,7	0,3
Alfajores grandes,(comunes)	1,2	0,7	0,8	1,1	1,1	1,1	1,5	1,0	1,2	1,7	1,5
Alfajores extra grandes	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3	0,5
Pan rallado	3,3	1,9	2,0	2,4	3,0	3,5	3,7	4,2	4,1	4,1	3,7
Harina de trigo	25,8	19,9	24,2	25,1	27,7	29,5	27,1	28,4	25,7	27,6	22,6
Harina integral, salvado de trigo	0,2	s/c	0,0	s/c	0,1	0,2	0,5	0,0	0,1	1,0	0,3
Harinas de maíz	4,2	2,8	3,8	3,7	4,5	5,0	5,0	6,0	4,1	3,6	3,9
Fécula de maíz ,almidón de maíz	0,8	0,4	0,3	0,5	0,3	0,8	0,5	0,9	1,0	1,6	1,7
Avena, salvado de avena, sémola, semolín, mazamorra, maíz pisigallo	1,3	0,3	0,7	0,6	1,2	3,9	1,3	0,9	1,2	1,7	1,5
Gofio	0,1	s/c	0,0	0,2	0,1	s/c	0,2	s/c	0,2	0,0	0,1
Harina de arroz ,de soja, de garbanzo, de mandioca, de papa, fariña	0,3	0,0	0,5	0,3	0,3	0,0	0,4	0,5	0,4	0,2	0,5
Arroz común (blanco, integral, parboiled, medio grano)	37,7	37,8	39,9	40,7	39,6	36,3	41,1	41,9	31,8	34,1	33,9
Arroz con gustos	0,1	s/c	s/c	0,1	0,1	s/c	0,0	s/c	0,0	0,1	0,5
Copos de cereal, granola, muesli, fitoestrógenos, cereales	0,7	0,0	0,3	0,3	0,5	0,3	1,0	1,1	0,4	0,9	2,1
Barritas de cereales, chica	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4
Barrita de cereales, grande	0,0	s/c	s/c	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Fideos, pastas, capelletis secos y capas para lasagna secas	26,2	31,3	30,7	32,2	27,5	24,9	30,7	23,1	22,7	21,2	17,9
Pasta fresca sin relleno suelta o envasada	4,3	1,0	1,8	2,9	3,5	4,6	6,6	4,4	4,6	7,2	6,2
Pasta fresca rellena, envasada	0,6	0,0	0,1	0,2	0,1	0,7	0,9	0,1	1,4	0,8	1,3
Sorrentinos, romanitos, panzotis, raviolones, sueltos	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3	0,6	0,8	1,6	2,2
Ravioles, capellettis (unidades pequeñas), sueltos	5,2	0,6	1,2	3,7	4,2	5,1	4,9	6,8	8,0	8,7	9,3
Lasagnas rellena, para cocinar	0,1	s/c	0,2	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,2	0,2
Masas, prepizzas, tapas de empanadas, capas de lasagnas y panqueques	2,1	0,3	0,8	1,2	1,1	1,5	1,7	1,9	2,6	4,1	5,9

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Tortas saladas, empanadas, congeladas	0,1	s/c	0,0	s/c	0,0	s/c	0,0	s/c	0,1	0,1	0,4
Pizzas, muzzarella congeladas	0,9	0,3	0,2	0,2	0,4	0,3	0,6	1,3	0,8	2,1	2,5
Pastas rellenas con salsa o tuco preparadas, congeladas	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,6
Comidas semielaboradas, otras congeladas a base de harina	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,1	0,5

s/c: sin consumo aparente

**Carnes y derivados; pescados (gramos netos por persona y por día).**

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Nalga, vacío y bola de lomo	6,6	0,9	2,2	4,3	5,1	5,9	6,3	7,9	11,1	9,6	12,5
Lomo	1,0	0,0	0,2	0,6	0,3	0,5	0,4	1,1	0,7	1,5	4,5
Cuadril, asado de nalga, picaña, peceto, bife angosto, colita d	8,0	1,5	1,6	3,4	5,2	6,7	6,5	7,5	8,8	16,7	22,8
Carne para milanesa	4,6	1,7	2,3	3,1	4,4	4,9	5,6	6,6	5,4	6,7	5,2
Cadera, rueda	0,6	0,4	0,3	0,4	0,7	1,1	0,3	0,4	0,6	0,3	1,1
Carne picada común	9,1	12,8	13,5	13,1	9,8	9,7	10,8	8,2	3,3	3,6	6,3
Carne picada especial	10,7	4,1	7,8	10,5	13,6	11,3	12,6	10,8	13,8	13,2	9,0
Carne picada magra	2,6	0,2	0,4	0,6	1,3	2,7	3,0	3,7	3,0	5,8	5,5
Asado de tira	11,4	2,9	6,1	9,5	10,2	11,1	15,4	14,8	17,7	16,5	9,9
Aguja, falda, paleta, matambre	10,2	6,3	11,1	11,1	10,2	13,6	11,8	9,9	11,6	8,7	7,4
Osobuco, cogote, garrón	0,3	0,3	0,4	0,1	0,4	0,2	0,4	0,2	0,3	0,3	0,2
Costillas con lomo	0,7	0,2	0,2	0,5	0,9	0,4	1,0	1,3	0,4	1,3	1,3
Costilla redonda, costilla sin lomo	1,6	0,4	0,2	0,5	1,0	2,3	2,0	2,0	2,6	2,5	2,4
Cordero entero, oveja entera	1,3	0,2	0,2	1,3	0,4	0,5	1,7	0,8	1,7	1,4	4,9
Carne ovina, cortes de cordero y oveja	3,4	2,4	3,9	3,4	4,2	2,4	7,5	5,0	1,4	2,9	0,7
Lechón y cerdo entero	1,2	0,1	0,1	2,6	1,2	0,7	3,6	0,0	0,4	0,3	2,9
Costillas de cerdo, pechito y asado de espinazo	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,9	0,8	0,6	1,2	1,3
Carré y pulpa de cerdo	0,4	s/c	s/c	s/c	0,1	s/c	0,9	0,6	0,4	0,6	1,0
Partes del cerdo, otras(cortes traseros con hueso)	0,2	0,2	0,8	0,1	0,4	0,2	0,3	0,0	0,2	0,0	0,2
Pollo entero, congelado o fresco, con o sin menudos	17,5	3,8	8,2	11,6	13,6	19,4	20,6	23,5	26,9	21,7	26,0
Pollo, cortes con hueso	5,0	2,2	3,3	3,4	5,1	5,8	5,9	5,3	6,0	7,6	5,1
Pulpa de pechuga, supremas	1,3	0,1	0,3	0,7	0,4	0,3	0,7	1,0	2,0	2,3	4,7
Pamplona de pollo, cruda	0,1	s/c	s/c	s/c	0,1	0,0	0,2	0,1	s/c	0,3	0,0
Gallina entera	0,3	0,5	0,1	1,2	0,1	0,3	0,2	0,2	0,1	0,0	s/c
Carnes de liebre, conejo y otros animales de caza	0,3	0,2	0,1	0,8	0,2	0,4	0,1	s/c	0,1	s/c	1,5
Jamón, lomito, paleta, bondiola, pastrami, de corte	4,8	0,6	1,1	1,9	3,0	3,2	4,8	4,8	7,6	9,9	11,2
Jamón, lomito, paleta, bondiola, pastrami cortado, envasado al	0,3	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,3	0,5	0,2	1,0	0,6

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
vacío											
Jamón crudo	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2
Leonesa, mortadela, matambre de carne relleno, de corte	2,2	2,7	1,9	2,4	2,7	1,9	1,9	2,5	2,2	1,9	2,3
Leonesa, mortadela, matambre de carne cortado, envasado al vacío	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,5	0,2	0,0	0,0	0,3
Panceta y tocino, de corte	0,5	0,1	0,1	0,2	0,5	0,3	0,7	0,5	0,9	0,8	1,0
Panceta y tocino, envasado al vacío	0,0	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	0,1	s/c	0,0	0,0	0,1
Longaniza, salchichón, salame, de corte	0,9	0,3	0,5	1,0	0,8	0,7	0,9	1,3	0,7	1,6	0,9
Longaniza, salchichón, salame, envasados al vacío	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2
Longaniza, chacarero, cantimpalo, secos	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,1	0,7	0,3	0,5
Carnes secas ,saladas o ahumadas	0,1	0,0	s/c	s/c	0,0	0,2	s/c	0,1	0,0	0,0	0,3
Corned beef, pasta de jamón, ternera y salchichas de viena en lata	0,0	0,1	0,0	0,1	s/c	s/c	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Paté de carne o hígado, embutido, butifarra	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,3	0,4	0,3	0,3
Morcillas	0,4	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	0,7	0,5	0,7	0,5	0,5
Frankfurters sueltos o envasados al vacío	4,0	1,9	3,4	3,5	3,9	2,9	4,5	4,6	3,5	6,3	5,0
Salchichas alemanas, suizas	0,1	s/c	s/c	s/c	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,2
Chorizos	7,6	4,9	6,2	6,4	7,8	7,7	10,8	8,9	8,3	7,2	7,8
Húngaras	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,2	0,1	0,0	0,0
Pildoritas sueltas o envasadas al vacío	0,0	s/c	0,0	s/c	s/c	0,1	0,0	0,1	s/c	0,0	0,1
Salchicha parrillera (rueda)	0,0	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	s/c	0,0	0,1	0,1	0,2
Milanesa de carne, preparada para freír	3,8	1,0	2,2	3,2	3,7	4,1	3,8	4,1	3,7	5,5	6,8
Hamburguesas para cocinar de carne	3,1	2,4	1,9	2,6	3,6	4,9	3,5	3,9	3,5	3,0	2,1
Patés de pollo o pavita	0,0	0,0	0,0	s/c	0,1	0,0	0,0	0,1	s/c	0,0	0,0
Frankfurters y leonesa de pollo, matambre de pollo, jamón de	0,4	0,3	0,2	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	0,4	0,3	1,2
Hamburguesas de pollo para cocinar	0,1	0,0	s/c	s/c	0,0	0,2	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0
Milanesas de pollo preparada para freír	2,2	0,5	0,9	1,4	2,3	2,3	2,1	2,2	2,7	2,8	5,3
Menudencias, achuras de vaca, mondongo	6,4	4,1	2,1	7,1	5,2	6,6	8,1	8,9	6,2	9,7	6,3
Seso, molleja	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	s/c	0,1	0,3
Menudos de ave, otros	2,1	1,5	2,4	2,3	2,4	1,5	3,4	1,0	3,1	2,2	0,8
Pescados frescos (no fileteado)	0,6	0,3	0,2	1,7	0,2	0,2	0,4	1,0	0,6	0,4	0,5
Bifes: merluza, corvina, cazón, brótola, pejerrey, pescadilla	5,0	0,6	1,0	1,6	3,0	3,6	3,1	6,0	7,5	9,1	14,1
Atún en rodajas, fresco y envasado al vacío	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,3	0,4	0,3
Bifes de pez espada, lomos de abadejo	0,1	s/c	s/c	s/c	0,0	0,1	0,0	0,1	s/c	0,2	0,2

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Bifes de salmón, salmón ahumado	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,1	0,0	0,0	0,4
Pescado congelado fileteado (merluza, atún, tronquitos de mar)	0,2	0,0	0,0	0,0	0,5	s/c	0,3	0,2	0,2	0,6	0,5
Pescados congelados (no fileteados), otros	0,0	0,0	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	0,1	s/c	0,0	0,0
Mejillones frescos con cáscara	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,1	s/c	s/c	0,1
Pulpa de mariscos: mejillones, berberechos, almejas, calamares	0,2	s/c	0,0	s/c	0,1	s/c	0,1	1,0	0,4	0,0	0,7
Pescados secos, ahumados o salados	0,0	s/c	0,1	s/c	s/c	s/c	0,1	0,0	0,0	s/c	0,0
Pescados enlatados	1,3	0,4	0,6	1,3	1,3	1,2	0,8	1,9	1,0	2,0	2,6
Mariscos en conserva	0,0	s/c	0,0	0,0	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	s/c	s/c
Comidas preparadas a base de pescado, empanados congelados	0,1	0,0	0,1	s/c	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,4

s/c: sin consumo aparente

**Leche y derivados; huevos (gramos netos por persona y por día).**

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Leche común entera, envasada, con vitaminas, con minerales	209,9	136,8	157,7	181	217,7	227	242,1	241,9	244,8	247	202,9
Leche entera larga vida en caja	1,2	0,2	0,4	0,4	0,5	s/c	0,9	0,3	1,5	1,2	6,6
Leche descremada, con vitaminas, con minerales	26	0,8	3,4	4,2	13,8	16,8	21,5	36,8	30,5	51,9	80,5
Leche descremada larga vida en caja	1	0,6	s/c	0	s/c	0,1	0,2	1,3	1,6	0,2	6,4
Leche de tambo no pasteurizada	34	55,5	61,3	60,9	41,8	40,9	33,5	26,6	14,4	4,8	0,4
Leches, otras (saborizadas, de crecimiento, con omega 3)	4,8	3,2	1,2	1,7	4	2	4,2	3,8	7,9	7,5	12,9
Leche en polvo	0,3	0,2	0,6	0,2	s/c	0,1	0,1	1,7	0,1	0,1	0,2
Quesos untables, ricota, queso blanco, requesón, quesos fundidos	1,4	0	0,1	0,2	0,3	0,7	1,3	1,3	1,9	4	4,4
Queso rallado	2	0,8	1	1,5	1,6	1,5	2,1	2,7	2,4	2,8	3,4
Queso mozzarella y de sandwich	3,6	0,7	1	1,7	2,5	2,5	4,5	4,2	5	6,8	7,4
Quesos frescos, otros	6,3	0,8	1,2	1,3	3,3	3,8	4	8,8	8,7	11,4	19,9
Quesos especiales: Camembert, Brie, Fondue, Mascarpone, de cabra	0,1	0	s/c	s/c	0,1	s/c	s/c	0	0,1	0,5	0,5
Queso duro o semiduro	1,2	0,1	0,4	0,4	0,5	0,9	1,5	1,2	1,7	1,9	3
Yogurt común, frutado, dietético y bioyogurt	24,8	7,3	10,7	13,7	16,8	18,1	24,6	23,5	34	46,6	53,1
Crema doble	0,6	s/c	0,1	0,1	0,5	0,3	0,7	0,3	0,7	1,8	1,8
Postres y flanes preparados	1	0,4	0,3	0,3	0,4	0,4	0,7	0,7	0,8	2,2	3,4
Huevos	18,6	13,2	14,9	16,7	17,2	19,6	18,8	18,1	22,3	24	20,9



Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Productos lácteos que no contengan leche de vaca (leche de soja)	0,1	s/c	s/c	s/c	0	s/c	s/c	0	0,4	s/c	0,1

### Aceites y grasas (gramos netos por persona y por día).

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Aceites comestibles todo tipo (no de oliva ni de maíz)	24,7	15,2	21,7	22,9	25,6	26,9	26,7	25,1	24,7	33,5	25,0
Aceite de maíz	3,1	0,7	1,1	1,6	2,2	1,7	3,0	2,7	5,9	4,5	7,8
Aceite de oliva	0,5	0,2	0,0	0,4	0,1	0,1	0,2	0,2	0,7	0,7	2,4
Otros aceites: avellana, nuez	0,1	s/c	s/c	s/c	0,4	s/c	0,3	s/c	0,2	s/c	0,1
Grasas vegetales, margarina	1,0	0,4	0,9	0,5	1,0	1,4	0,9	1,4	1,5	1,2	1,0
Manteca	2,4	1,2	1,7	1,8	2,0	1,9	2,6	2,8	2,3	3,7	4,3
Grasa animal comestible, vaca, capón, cerdo	1,5	2,1	1,9	2,2	1,7	0,9	1,6	1,7	1,8	0,9	0,6

s/c: sin consumo aparente

### Frutas; verduras; papas y boniatos; lentejas, porotos, garbanzos y arvejas (gramos netos por persona y por día).

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Bergamota, naranja	20,7	5,3	7,4	10,0	15,3	19,2	14,4	23,8	36,2	33,4	41,9
Limón	3,3	0,5	0,7	4,1	2,6	1,8	2,9	4,0	3,9	6,1	6,7
Pomelo blanco y rosado	0,3	s/c	0,0	s/c	0,0	0,1	0,2	0,1	0,9	0,8	0,8
Mandarina	7,2	2,1	3,0	3,3	7,3	5,2	6,2	10,5	9,4	11,1	14,4
Melón	2,1	s/c	0,8	0,5	1,1	3,1	0,9	1,4	3,5	4,2	5,8
Sandía	4,5	0,6	2,1	3,1	3,6	3,1	4,1	6,4	7,7	8,1	6,5
Ciruela	1,2	0,1	0,2	0,5	0,3	0,4	0,8	1,3	1,4	1,9	5,3
Durazno, damasco, pelón	9,0	1,6	3,0	5,2	5,6	6,8	10,7	11,9	13,4	13,5	18,5
Kiwis	0,4	s/c	0,0	0,0	s/c	0,1	0,3	0,4	0,4	0,7	1,6
Frutillas	2,8	0,5	0,6	1,2	1,6	1,5	2,1	3,4	3,8	5,5	8,1
Bananas	23,7	9,6	13,3	16,1	25,5	23,1	23,9	29,3	28,0	31,7	36,5
Manzanas	27,2	10,2	12,7	17,3	23,5	26,9	25,4	33,1	35,7	40,6	46,9
Peras	6,1	2,4	1,9	2,8	3,6	3,2	7,3	8,0	10,5	8,7	12,7
Ananá fresco	0,4	0,2	0,0	0,2	0,1	s/c	0,3	1,7	0,2	0,5	0,7
Uvas	2,7	0,3	0,8	0,9	2,5	1,0	1,9	3,6	5,6	3,9	6,1
Frutas frescas o congeladas, otras	0,9	0,9	0,3	0,2	0,3	0,9	1,5	0,3	1,4	1,6	2,0
Frutas secas con cáscara	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,2	0,3	0,1	0,5	0,8
Frutas secas sin cáscara	0,1	s/c	s/c	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4
Frutas secas y semillas	0,4	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,5	0,3	0,8	0,8	1,2
Fruta desecada y abrillantada	0,1	0,1	0,0	s/c	0,1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,3
Semillas de girasol, lino, sésamo	0,1	s/c	0,0	s/c	0,0	0,1	0,0	0,0	s/c	0,1	0,3
Frutas envasadas en almíbar	2,4	s/c	0,6	0,5	0,6	2,7	1,8	1,6	2,8	6,4	6,6
Acelga	4,7	1,4	2,7	4,1	4,1	4,9	5,3	4,8	4,6	7,6	7,4

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Espinaca	1,0	0,1	0,2	0,3	0,6	0,6	1,5	0,9	1,7	1,8	2,7
Apio planta, apio gusto	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,3	0,5	0,5
Apio tallos	0,1	s/c	s/c	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3
Lechuga	2,9	0,9	1,3	1,7	2,2	2,6	3,1	3,6	3,5	4,7	5,1
Berro	0,0	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1
Coliflores y coles frescos	0,9	0,2	0,2	0,2	1,0	0,6	0,7	1,5	1,1	1,0	2,7
Repollo	1,9	0,5	0,6	0,9	1,2	1,5	2,1	2,0	1,9	3,4	4,6
Nabizas, nabos	0,5	0,1	0,0	0,2	0,7	0,6	0,6	0,4	0,7	1,3	1,1
Puerros	0,4	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3	0,7	1,3
Pepinos	0,7	0,1	0,1	0,1	0,5	0,4	1,0	1,0	0,8	1,2	1,4
Zapallitos y zucchini	8,5	2,2	4,2	3,2	4,9	6,1	7,5	10,5	14,3	13,7	18,0
Espárragos	0,0	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0
Rabanitos	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,2	0,0	0,1	0,2	0,3
Brócolis	0,4	s/c	0,2	0,0	0,3	0,1	0,2	0,3	0,2	1,4	1,8
Repollitos de Bruselas	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1
Tomate común, grande (americano, larga vida)	29,1	11,6	14,5	19,1	25,4	27,2	30,2	33,0	39,9	41,1	49,2
Tomate perita	2,1	0,7	1,5	0,9	1,3	1,2	2,8	1,1	1,6	1,4	8,4
Tomate cherry	0,1	0,0	0,0	s/c	0,0	0,0	s/c	s/c	0,1	0,3	0,3
Zanahorias	15,4	6,8	10,5	15,0	15,8	16,5	15,9	17,1	17,7	18,9	19,4
Ajos	0,4	0,1	0,4	0,3	0,4	0,4	0,3	0,4	0,5	0,7	0,7
Cebollas, cebollines, cebolla de verdeo	19,7	12,8	16,5	16,6	21,3	23,7	20,8	20,0	22,5	20,5	22,8
Zapallo criollo, calabaza y kabutiá	14,6	10,1	8,5	9,4	11,2	15,3	15,9	15,2	19,0	20,5	21,1
Morrón	6,3	4,0	5,4	5,5	7,4	7,0	6,2	6,4	7,0	6,6	7,8
Ají catalán	0,3	0,1	0,0	s/c	0,1	0,0	0,0	0,4	0,1	0,9	0,9
Berenjena	1,1	0,3	0,3	0,2	0,6	0,4	0,9	0,9	0,9	3,0	3,4
Choclo fresco (sin conservar)	0,9	0,3	0,4	0,3	0,5	0,6	1,0	0,9	1,2	1,3	2,1
Alcauciles	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,0
Remolachas	3,4	0,1	1,3	3,6	1,8	2,0	3,4	3,7	4,4	4,8	9,1
Rúcula	0,0	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Chauchas	1,1	0,3	0,2	1,0	0,5	0,3	0,5	1,5	2,1	1,6	2,7
Arvejas	0,3	0,0	0,2	0,2	0,6	0,3	0,2	0,4	0,3	0,9	0,3
Habas	0,0	s/c	s/c	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	s/c
Verduras para puchero, en bandeja o similar	0,2	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,9
Brotos de soja, alfalfa y brócoli	0,1	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
Champignon y otros hongos frescos	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,2
Verduras lavadas y cortadas, ralladas, ensaladas prontas	0,3	s/c	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	1,1	0,3	1,2
Escarola	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	0,0	0,0	0,1
Papas, papines	77,0	55,6	89,4	74,0	74,5	84,8	81,0	83,0	77,9	84,2	65,2
Boniatos	12,4	7,3	10,2	9,1	13,0	14,2	13,2	14,7	13,3	13,3	15,3
Verduras frescas, otras	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,4
Espinacas, acelgas congeladas	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,1	0,0	0,1	1,0
Brócolis y coles congelados	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	0,0
Arvejas, choclo, chauchas congeladas	0,1	0,1	s/c	s/c	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,3
Papas preparadas congeladas	0,6	0,1	s/c	0,2	s/c	0,0	0,1	0,6	0,4	1,5	2,7

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Mix de verduras congeladas, ensaladas	0,2	0,1	s/c	s/c	s/c	0,3	s/c	0,3	0,1	0,2	0,5
Sopa juliana y otras verduras congeladas	0,1	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,1	0,0	0,1	0,2
Lentejas, lentejones, peladas o no	1,8	2,2	2,0	1,9	1,9	2,1	1,4	1,0	2,2	1,7	1,5
Porotos de manteca, alubia, soja, frutilla, negros, pallares	1,2	1,0	1,1	2,0	0,9	0,8	2,1	1,8	0,4	0,9	1,3
Garbanzos	0,0	0,1	0,0	0,0	s/c	0,1	s/c	0,0	s/c	s/c	0,0
Tomates en conserva	0,4	0,1	0,1	0,6	0,4	0,3	0,4	0,2	0,2	1,5	0,4
Arvejas enlatadas	2,0	1,2	1,2	1,3	2,2	2,2	2,2	2,7	1,6	3,6	1,6
Aceitunas en conserva	0,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,2	0,3	0,7	0,8	1,3
Hongos desecados y tomates secos	0,0	s/c	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Choclo en grano o crema, enlatado	0,7	0,4	0,1	0,3	0,4	0,5	0,9	1,3	0,8	0,9	1,7
Porotos, garbanzos, lentejas en lata	0,1	0,1	s/c	0,1	0,1	0,2	0,2	0,0	s/c	0,1	0,0
Verduras en conserva, otras	0,3	s/c	s/c	0,0	0,3	0,1	0,3	0,2	0,6	0,4	1,2
Puré de papas y/o de zapallo instantáneo deshidratado	0,3	s/c	0,1	0,1	0,3	0,3	0,5	0,3	0,4	0,4	0,7
Milanesa vegetal o de soja	0,2	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,8	0,7
Comida china, congelada (Chop suey, otras)	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,2	s/c	s/c	s/c

s/c: sin consumo aparente

**Azúcar y dulces; Yerba, café, té y cocoa en polvo; otros alimentos  
(gramos netos por persona y por día).**

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Azúcar blanco refinada	36,5	32,8	35,3	37,5	39,0	34,8	42,2	36,6	34,6	39,4	32,6
Azucares, otros	0,3	0,0	s/c	0,5	0,9	0,1	0,2	0,1	0,9	0,4	0,4
Dulce de leche	4,3	2,0	2,7	3,3	3,2	3,9	5,2	6,1	4,2	6,7	5,4
Mermeladas, jaleas, dietéticas o no, jarabe de fructuosa	1,6	0,3	0,5	0,9	0,8	1,2	1,1	1,3	2,2	2,5	5,5
Dulces de corte	5,8	1,8	3,0	4,3	6,2	8,1	6,8	6,7	7,5	7,8	6,0
Miel, polen y propóleo, jalea real	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,7	0,3	0,5	1,8	0,9
Helados (cassatta, barra, tortas heladas)	4,0	0,7	0,9	0,8	1,1	2,2	4,1	3,5	5,5	8,8	12,8
Maní con chocolate	0,0	0,0	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
Garrapiñada	0,0	s/c	0,0	0,0	s/c	s/c	0,1	s/c	0,0	0,0	0,0
Turrones	0,3	0,2	0,4	0,3	0,2	0,1	0,2	0,8	0,6	0,2	0,4
Caramelos, chicles, chupetines	0,7	0,3	0,7	0,8	0,6	0,9	0,7	0,5	0,8	1,1	0,9
Pastillas paquete	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
Confituras	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	0,4	0,4
Chocolates, bombones, chocolatines	0,8	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4	0,5	0,9	1,6	1,3	2,4
Sucedáneos artificiales del azúcar (en base a sacarina)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Edulcorantes naturales	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal común	4,7	4,6	4,6	4,7	3,8	5,6	5,1	4,6	5,4	4,1	4,6
Otras sales, con gusto, modificada, sustitutos sin sodio	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1
Especies y condimentos naturales	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Esencias y colorantes	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hierbas aromáticas, culinarias	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Perejil	0,4	0,1	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8
Condimentos y aderezos procesados	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Condimentos líquidos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salsas de tomate y otros similares	12,7	10,3	12,4	11,6	14,6	16,1	12,3	11,6	12,9	11,2	14,1
Mayonesa, salsa golf, mostaza, ketchup, salsa de soja	3,7	2,0	2,7	2,5	2,5	3,4	4,0	3,7	4,6	6,0	5,3
Caldos en cubos y dietéticos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopas concentradas , salsa blanca	0,3	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,5	0,3	0,4	0,5	0,9
Levadura, polvos de hornear	0,7	0,4	0,5	0,5	0,6	0,7	0,9	0,7	0,9	0,9	0,5
Helados, postres, flanes, gelatinas instantáneos (en polvo)	1,1	0,1	0,6	0,5	0,6	0,9	1,2	1,4	1,7	1,8	2,5
Papas fritas con o sin sal para copetín	0,5	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	0,4	0,5	1,0	1,0	1,4
Otros productos para copetín, meriendas y snacks	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,3	0,7	1,2	1,0
Productos macrobióticos	0,0	s/c	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,1	s/c	0,2	0,1
Alimentos para bebé (cereales, papillas)	0,0	0,0	s/c	0,0	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	0,1	0,1
Complementos nutricionales y fórmulas infantiles	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0
Café o cebada soluble instantáneo	1,2	0,2	0,5	0,8	1,0	1,0	0,8	1,6	1,2	2,1	2,7
Cebada	0,1	s/c	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1
Café de filtro	0,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,4	0,5	0,9	0,6	2,0
Té en saquitos	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Té suelto	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Té en lata	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	0,0	s/c	0,0
Yerba mate	24,7	15,3	21,2	20,8	24,6	27,0	27,5	29,3	29,7	28,4	23,3
Cocoa y chocolate en polvo	1,5	1,7	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,5	1,7	1,3	1,0

s/c: sin consumo aparente

### Aguas, refrescos y jugos; bebidas alcohólicas (cc por persona y por día).

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Refrescos	120,1	40,0	54,7	74,4	96,8	99,9	129,3	129,3	170,3	184,7	221,5
Refrescos dietéticos	10,9	0,6	0,5	1,1	1,2	1,5	4,5	5,3	10,7	22,2	62,0
Aguas de mesa	152,0	19,5	42,2	78,5	85,9	142,3	154,2	206,7	194,6	260,7	335,7
Jugos naturales (líquidos)	2,9	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5	1,9	3,1	3,2	7,9	10,0
Jugos concentrados en polvo	1,2	1,5	1,8	1,9	1,3	0,9	1,1	1,4	0,7	0,8	0,6
Jugos concentrados líquidos	0,3	0,1	0,2	0,1	0,0	0,4	0,5	0,4	0,1	0,5	1,0
Jugos no concentrados artificiales líquidos	0,5	0,5	0,2	1,6	0,5	0,6	0,3	0,0	0,1	0,3	0,7
Bebidas no alcohólicas, otras (Terma, malta, energizantes)	1,1	s/c	0,2	0,2	1,2	1,1	1,1	2,0	1,6	1,6	2,5
Bebidas alcohólicas blancas,	0,6	0,0	0,8	0,8	s/c	0,1	0,0	2,6	0,3	0,2	0,8
Whisky	1,2	s/c	0,0	0,0	0,1	0,2	0,7	1,4	0,8	2,7	5,6
Licores y similares	0,1	s/c	0,1	0,1	s/c	0,0	s/c	s/c	0,1	0,6	0,2
Vino	21,3	9,1	11,9	12,5	15,7	14,3	21,1	24,5	31,5	39,3	33,4
Vermouth	0,3	s/c	0,2	s/c	s/c	0,1	0,0	0,2	0,8	0,6	1,3
Sidra, champagne, espumante	1,5	1,4	1,5	1,0	1,7	1,6	3,0	0,6	3,0	0,7	0,9
Cerveza con alcohol	11,5	1,6	5,1	4,5	7,1	10,5	12,2	14,5	19,8	14,8	25,3
Cerveza sin alcohol	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c

s/c: sin consumo aparente

### Comidas y bebidas fuera del hogar (gramos netos por persona y por día).

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Sándwiches de jamón y queso (pan blanco o negro)	2,5	0,4	0,2	0,4	1,0	1,8	0,5	2,0	3,7	5,3	10,0
Sándwiches olímpicos	0,6	s/c	s/c	0,1	0,3	0,1	0,3	0,5	0,4	0,9	2,9
Medias lunas y tortugas rellenas	0,7	0,2	0,2	0,6	0,7	0,4	0,7	0,7	0,6	1,1	2,3
Sándwiches calientes	0,2	s/c	0,0	s/c	0,0	0,1	0,3	0,1	0,4	0,3	1,1
Leche sola	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,3	s/c	0,2	0,0	0,1
Leche con productos panificados	0,4	0,2	0,1	1,1	0,5	0,7	0,1	0,6	0,6	0,3	0,2
Café con o sin leche, cortado, capuchino	1,1	0,2	0,4	0,2	0,4	0,6	1,1	0,8	2,0	2,0	3,8
Café con o sin leche con productos panificados	1,0	0,0	0,5	0,7	0,8	1,0	1,0	1,6	1,7	1,0	2,1
Té con o sin leche	0,2	0,1	0,0	0,3	0,3	s/c	0,1	0,6	0,1	0,1	0,5
Té con o sin leche con productos panificados	0,3	s/c	0,1	0,1	0,1	s/c	s/c	0,6	0,2	0,4	1,6
Chivito al pan	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,1	0,9	0,8	0,8	1,1
Chivito canadiense al pan	0,2	s/c	s/c	0,0	s/c	0,0	0,1	0,1	0,0	0,6	1,4
Chivito canadiense al plato	0,2	s/c	s/c	s/c	s/c	0,1	0,1	0,1	0,3	0,6	0,7
Chivito al plato	0,5	s/c	s/c	s/c	s/c	0,1	0,3	0,4	0,7	1,0	2,4
Milanesa de carne roja, sola	1,0	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	1,4	0,9	1,4	1,5	2,8
Milanesa al pan	2,3	0,8	1,6	2,0	2,1	1,6	2,2	2,6	3,7	3,8	2,8
Milanesa al plato con guarnición	1,9	0,1	0,3	1,3	0,7	1,1	1,3	2,3	2,9	4,3	4,6
Milanesa en dos panes	0,4	0,1	0,2	0,3	0,6	0,3	0,3	0,5	0,5	0,9	0,4
Milanesa napolitana o rellena	0,5	s/c	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,1	0,3	1,0	1,9

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
con guarnición											
Chorizo al pan	0,3	0,1	0,1	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,5	0,4
Frankfurter al pan	0,5	0,2	0,4	0,3	0,3	0,6	0,4	0,4	0,5	0,6	1,0
Húngara al pan	0,0	s/c	s/c	0,0	s/c	0,0	s/c	0,0	s/c	0,0	0,1
Hamburguesa de carne roja al pan	1,2	0,5	0,6	1,1	1,1	0,9	0,8	1,4	1,4	2,0	2,1
Hamburguesa de pollo rebozada al pan	0,0	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	s/c	0,1	0,1	0,1	s/c
Milanesa de pollo con o sin queso	0,4	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,3	0,3	0,5	0,8	1,6
Patitas de pollo fritas, nuggets	0,1	s/c	s/c	0,1	s/c	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
Arrollado de pollo	0,2	0,3	s/c	s/c	s/c	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4
Tarta de verdura ,entera	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	1,2	1,0
Tarta de verdura, porción	1,5	0,0	0,4	0,1	0,6	0,7	1,1	1,1	2,4	3,1	5,3
Tartas saladas de carne o pescado, entera	0,4	0,1	s/c	s/c	0,8	0,3	0,2	s/c	0,2	0,8	1,0
Tartas saladas de carne o pescado, porción	0,5	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,5	0,2	1,1	0,9	1,4
Tarta de jamón y queso entera	0,2	s/c	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,0	0,3	0,3	0,9
Tarta de jamón y queso, porción	0,4	0,0	0,1	0,1	0,3	0,3	0,2	0,3	0,5	0,9	1,3
Burrito, Lehmeyún, arrollado primavera	0,1	s/c	s/c	0,0	0,0	s/c	0,1	0,1	0,6	0,2	0,4
Empanadas todo tipo	1,5	0,4	0,3	0,5	1,0	0,6	0,8	0,8	2,1	4,1	4,0
Tacos, crepes	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,1	0,1	0,0	0,5
Comidas a base de carnes rojas con guarnición	4,3	0,9	1,0	1,5	2,6	3,0	2,9	3,8	7,1	5,7	14,1
Comidas a base de pescado con guarnición	1,6	0,1	0,1	0,6	0,6	0,2	0,7	1,7	1,9	3,2	6,9
Comidas a base de pollo con guarnición	2,0	0,0	0,3	0,7	1,0	0,7	1,0	2,9	2,9	2,6	8,3
Polenta con salsa o tuco	0,1	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,4	s/c
Pastas simples, rellenas, canelones, lasagnas, con o sin sal	4,0	0,8	1,6	1,7	2,0	2,3	3,0	4,9	3,8	6,6	13,0
Comida china	0,2	0,0	0,0	0,0	s/c	0,1	s/c	0,3	0,2	0,3	1,1
Comidas de olla: guisos, estofados, cazuelas	3,0	1,7	3,3	4,5	2,6	1,8	3,6	3,0	2,8	4,4	2,3
Comidas a base de arroz y cereales	0,3	0,0	0,1	0,3	0,1	0,1	0,3	0,2	0,3	0,4	0,9
Ensalada mixta	0,4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,1	0,4	0,6	0,7	1,7
Ensalada completa	0,6	0,0	0,2	0,0	0,1	0,1	0,4	0,5	0,8	1,9	2,5
Ensalada rusa	0,1	0,0	s/c	0,1	s/c	s/c	0,0	0,3	0,2	0,3	0,5
Papas fritas, noisettes	0,4	s/c	0,0	0,1	0,3	0,1	0,3	0,2	0,5	0,9	1,6
Tortilla de papas y otras	0,6	0,0	0,0	0,4	0,1	0,3	0,2	0,4	1,5	1,0	1,9
Omelette	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	0,1	0,0	0,1	0,1
Revueltos de huevo (gramajo)	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,0	s/c	0,1	0,0
Huevos fritos	0,0	s/c	0,0	0,0	s/c	s/c	0,0	s/c	0,0	s/c	s/c
Puré de papas, boniatos, calabaza	0,1	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3
Picadas	0,1	s/c	s/c	0,0	s/c	0,1	0,1	s/c	0,1	0,2	0,7
Asado a la parrillada	0,9	0,4	0,4	0,8	0,6	0,4	0,5	1,0	0,8	1,6	2,8
Pulpa o entrecot a la parrilla	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,1	0,2	0,3	0,6

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Achuras a la parrilla: Mollejas, chotos, chinchulines	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	0,1	0,1	0,1	0,3
Chorizo a la parrilla	0,1	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3
Morcilla a la parrilla	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	0,0
Presa de pollo a la parrilla	0,2	0,0	s/c	s/c	0,1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,6	0,5
Provolone a la parrilla	0,0	s/c	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0
Pamplona de pollo	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	s/c	0,0	0,2
Lechón, Cordero Preparado	1,3	0,0	1,4	0,2	0,3	0,8	0,6	0,6	2,5	0,9	5,4
Pollo al espiedo, entero	2,6	0,5	0,4	0,7	0,7	1,2	1,9	2,5	2,3	5,8	9,5
Verduras a la parrilla	0,1	s/c	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,2	0,2	0,2
Fainá porción	0,7	0,1	0,0	s/c	0,1	0,1	0,6	0,8	0,7	2,1	2,5
Pizza porción	1,5	0,0	0,4	0,9	0,8	1,0	2,0	1,8	2,6	2,7	2,6
Muzzarella, porción	1,7	0,1	0,2	0,6	0,5	0,4	1,1	1,8	3,1	4,5	5,2
Muzzarella con gustos, porción	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,2	0,2	0,5
Figazza, porción	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,1	s/c	0,1	0,1	0,2
Pizzeta chica o individual	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	s/c	0,1	0,3	0,6	0,2	0,1
Pizzeta mediana	0,6	s/c	0,3	0,3	0,1	0,1	0,2	0,3	0,6	2,0	2,0
Pizzeta grande o familiar	0,7	0,1	0,2	0,4	0,4	0,6	0,9	0,8	1,2	1,0	1,4
Menú ejecutivo a base de carnes	1,2	0,9	s/c	1,2	0,3	0,4	0,1	0,7	1,1	2,0	5,1
Menú ejecutivo a base de pastas	0,6	0,9	s/c	2,2	0,3	0,3	0,0	0,1	0,3	0,2	1,6
Menú ejecutivo a base de verduras	0,9	1,3	s/c	s/c	0,2	0,3	0,9	0,1	0,3	2,3	3,8
Combo chico y cajita feliz (hamburguesa, papas fritas y refresco)	0,1	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,3	0,3
Combo mediano (hamburguesa, papas fritas y refresco)	0,5	s/c	s/c	s/c	0,2	0,1	0,3	0,3	0,5	1,5	1,7
Combo grande (hamburguesa, papas fritas y refresco)	0,6	s/c	0,2	s/c	0,3	0,3	1,0	0,9	0,4	0,5	2,0
Tenedor libre, buffet	1,0	s/c	s/c	s/c	0,1	s/c	0,4	0,5	0,8	1,1	7,5
Helado barrita o cucurucho	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,5
Helado copa, cassata, vasito, bochas	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	0,1	0,3	0,2	0,5
Torta dulce rellena entera, en restaurante	0,4	0,2	0,2	0,4	s/c	s/c	0,4	0,1	0,2	0,5	1,9
Torta dulce porción	0,7	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3	0,4	0,7	1,2	1,4	2,1
Torta de frutas entera, en restaurante	0,1	s/c	0,0	s/c	s/c	s/c	0,1	s/c	0,1	s/c	0,5
Torta de frutas, porción	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2
Postres, flan, panqueques, dulces	0,6	0,0	0,0	0,3	0,2	0,1	0,2	0,8	0,5	1,0	2,5
Yo-yo, cañón, palmitas, alfajor de maicena	0,2	s/c	s/c	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,5	0,4	0,3
Frutas en ensalada o en almíbar	0,2	0,0	0,3	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,8
Jugos de frutas y licuados	0,2	0,1	0,0	s/c	s/c	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	1,1
Yogures	0,1	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3
Refrescos	8,1	40,0	54,7	74,4	96,8	99,9	129,3	129,3	170,3	184,7	221,5
Refrescos dietéticos	0,6	0,6	0,5	1,1	1,2	1,5	4,5	5,3	10,7	22,2	62,0
Aguas de mesa	2,0	19,5	42,2	78,5	85,9	142,3	154,2	206,7	194,6	260,7	335,7
Bebidas no alcohólicas otras	0,2	0,0	0,0	s/c	s/c	0,2	1,2	0,2	0,0	0,0	0,1
Cerveza	4,4	0,4	1,2	1,4	3,1	3,8	4,6	6,8	3,6	7,3	11,4

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Vino, botella	0,3	0,0	s/c	0,1	s/c	0,3	0,3	s/c	0,3	0,4	1,7
Vino, jarra	0,2	s/c	0,0	0,1	0,3	0,3	0,1	0,0	0,2	0,3	0,9
Vino, copa	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	1,2
Vermouth	0,0	s/c	0,2	s/c	s/c	0,1	0,0	0,2	0,8	0,6	1,3
Vinos espumantes, sidra, champagne	0,0	s/c	s/c	0,0	0,1	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c
Bebidas alcohólicas blancas: Grapa, gin, vodka, caña	0,0	s/c	0,1	0,0	s/c	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Whisky	0,1	s/c	0,0	0,0	0,1	0,2	0,7	1,4	0,8	2,7	5,6
Licores	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c
Tragos	0,2	s/c	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,5
Sangría, clericó en jarra	0,0	s/c	0,2	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,1
Almuerzos en colegios y liceos privados	0,5	0,3	0,4	0,7	0,0	0,3	0,3	0,2	0,2	0,8	1,9
Comidas en centros no educativos	0,1	s/c	0,1	s/c	s/c	s/c	0,9	s/c	s/c	s/c	s/c
Tortas fritas, churros	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,2	0,0	0,3	0,1
Milanesa de jamón y queso preparada para freír	0,3	0,1	0,3	0,1	0,3	0,1	0,2	0,9	0,2	0,9	0,2
Menudencias, achuras ovinas	0,2	0,5	0,1	s/c	0,8	0,3	0,1	s/c	0,1	0,0	0,1
Hielo	0,3	s/c	s/c	s/c	0,1	0,2	0,3	1,4	0,1	s/c	0,8
Parrillada Completa	0,1	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,0	0,0	0,3	0,2	0,9
Sopas, caldos	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3
Comida a base de verduras	0,0	s/c	s/c	s/c	s/c	0,1	0,0	0,1	s/c	s/c	0,1
Comida sin especificar	0,7	1,3	0,3	s/c	0,6	1,2	0,6	0,2	1,5	0,9	0,2
Desayunos y meriendas s/especificar	0,2	0,2	s/c	s/c	0,2	0,5	s/c	0,4	s/c	0,4	s/c
Almuerzos s/especificar	0,9	1,0	0,4	0,2	0,8	1,2	1,4	1,7	1,4	0,8	s/c
Cenas s/especificar	0,2	0,3	s/c	s/c	s/c	0,7	s/c	0,6	0,1	0,3	s/c
Desayunos en cuarteles	0,7	0,0	0,4	1,4	0,2	0,4	1,6	0,9	1,1	0,4	0,2
Almuerzos en cuarteles	2,6	s/c	3,3	5,0	2,5	2,5	5,5	2,4	2,0	2,5	0,6
Tortas fritas, churros	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,2	0,0	0,3	0,1
Milanesa de jamón y queso preparada para freír	0,3	0,1	0,3	0,1	0,3	0,1	0,2	0,9	0,2	0,9	0,2

s/c: sin consumo aparente



## Programas sociales (gramos netos por persona y por día).

Alimento	País urbano	Decil 1	Decil 2	Decil 3	Decil 4	Decil 5	Decil 6	Decil 7	Decil 8	Decil 9	Decil 10
Canastas de riesgo social	3,7	15,0	7,4	6,3	4,4	2,5	0,1	0,8	0,5	s/c	s/c
Canastas de riesgo nutricional	0,3	1,6	0,7	0,3	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c
Canasta Pensionistas a la Vejez o Invalidez	0,9	0,5	1,7	1,9	1,9	2,0	0,5	0,1	0,0	s/c	s/c
Canasta Diabéticos	0,0	s/c	0,1	s/c	0,2	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c
Canasta Renales	0,1	s/c	0,7	0,3	s/c	s/c	s/c	s/c	0,2	s/c	s/c
Canasta Celíacos	0,0	0,2	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	s/c	0,3	s/c
Canasta Oncológica	0,4	0,4	0,5	0,6	0,6	0,8	0,7	s/c	s/c	s/c	s/c
Desayunos o merienda en Merenderos o Centros CAIF (gratuitos)	0,9	2,4	3,4	1,7	0,3	1,0	0,1	0,2	s/c	s/c	s/c
Copa de leche (gratuita)	2,4	11,4	5,8	3,6	1,3	0,6	0,5	0,5	s/c	0,1	s/c
Almuerzos o Cenas de niños en Escuelas ,Comedores o Centros	5,7	26,4	16,8	7,0	3,3	1,2	1,7	0,8	0,1	0,1	s/c
Almuerzos o Cenas de adultos en Comedores o Refugios (gratuitos)	3,0	3,7	7,0	6,9	1,8	6,8	2,7	0,6	0,3	0,1	0,1

s/c: sin consumo aparente