

LA CESTA DE LA COMPRA ESPAÑOLA

MADRID

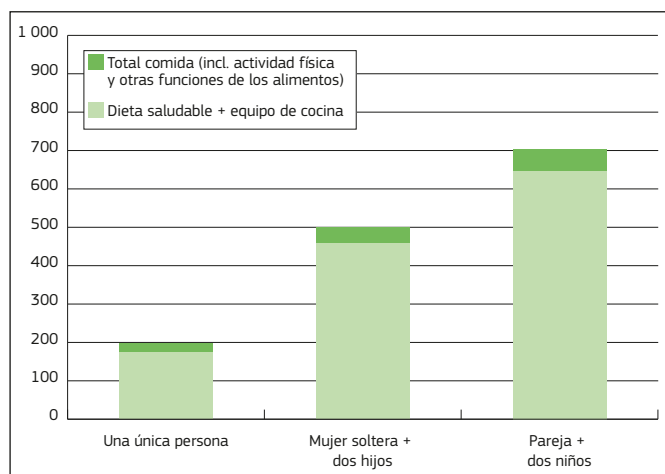
- La Red Europea de Presupuestos de Referencia es un proyecto financiado por la Comisión Europea que pretende elaborar unos presupuestos de referencia nacionales en todos los Estados miembros de la Unión Europea (UE) que puedan ser comparables entre países. Los presupuestos de referencia son cestas de productos y servicios que se consideran necesarios para que un hogar individual alcance un nivel de vida aceptable en un país, región o ciudad específico. La preparación de los presupuestos de referencia con una metodología común puede ayudar a los Estados miembros de la UE tanto a diseñar unas medidas de apoyo a los ingresos que sean eficaces y adecuadas como a fomentar el aprendizaje mutuo y el intercambio de las mejores prácticas. Se puede encontrar más información acerca del proyecto y los informes completos por país en el sitio web de la Comisión Europea: <http://europa.eu/!CC79TD>

La cesta de la compra española indica el presupuesto mensual que es necesario para mantener una alimentación adecuada en tres tipos de hogares de referencia (formados por niños y personas en edad laboral, con buena salud, sin discapacidades y que viven en la capital). La cesta incluye un presupuesto para comida y para los equipamientos de cocina necesarios para preparar, servir, consumir y conservar los alimentos. Asimismo, toma en consideración el presupuesto necesario para actividad física y para otras funciones

asociadas con la alimentación (por ejemplo, su función social). La cesta de la compra se ha elaborado tomando en consideración las recomendaciones de los nutricionistas y las directrices alimentarias nacionales y se han tenido en cuenta las especificidades culturales de los hábitos alimentarios de los españoles. La viabilidad y la aceptabilidad de la cesta han sido verificadas mediante grupos de debate focalizados en los que han participado ciudadanos con diferentes entornos socioeconómicos.

1. Principales resultados

La cesta de la compra española: importes mensuales en euros, Madrid, marzo de 2015



- El presupuesto mensual necesario para mantener una dieta saludable en España es de **174 euros para una persona sola** y de **647 euros en el caso de una familia formada por dos adultos y dos niños**. Si también tomamos en consideración el

presupuesto necesario para la actividad física y las otras funciones asociadas con la alimentación (salir a comer fuera, vacaciones, etc.), el **presupuesto mensual total para comida** asciende a **199 euros para una única persona** y a **702 euros en el caso de una familia formada por dos adultos y dos niños**.

- Anteriormente, en el marco del proyecto ImPRovE se elaboró una cesta de la compra española en la que la ciudad de referencia fue Barcelona. El presente proyecto ha tomado Madrid como ciudad de referencia y se ha centrado en los patrones de consumo, la aceptabilidad y los precios en esta ciudad. Cabe señalar que las diferencias son pequeñas, lo que sugiere que las condiciones de vida son muy similares en ambas ciudades.

2. Especificidades nacionales

La elaboración de presupuestos de referencia nacionales susceptibles de ser comparables a nivel europeo obliga a explicar las diferencias entre los presupuestos respectivos de los Estados

miembros en función del contexto institucional, cultural, climatológico y económico del país correspondiente. La cesta de la compra española tiene en cuenta los siguientes factores:

➔ Los hábitos alimentarios

La Encuesta Nacional de Ingesta Dietética realizada en 2011 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición reveló que los españoles consumen demasiados productos cárnicos y muy pocos frutos secos, carbohidratos, frutas y verduras. En las últimas décadas, la población española se ha alejado de la dieta mediterránea y se ha disparado la prevalencia de afecciones crónicas relacionadas con la dieta, como la diabetes, la hipertensión, la hipercolesterolemia y la obesidad.

➔ Directrices alimentarias nacionales

La cesta de la compra se ha elaborado teniendo presentes las directrices alimentarias nacionales. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria han preparado unas recomendaciones nutricionales para la población española. Para ello toman en consideración los principales problemas de salud pública relacionados con la dieta y se basan en los principios de la dieta mediterránea. Elaborada en 2004, la pirámide de la alimentación saludable se utiliza como instrumento para fomentar la salud y el bienestar general. La pirámide ofrece recomendaciones acerca de las cantidades de las porciones para los adultos y se divide en siete grupos diferentes de alimentos básicos: cereales y patatas; verduras; aceite de oliva; productos lácteos; pescado, carne, huevos, legumbres y frutos secos; productos cárnicos procesados, y dulces. Además, incluye directrices relativas a la hidratación y a la actividad física.

➔ El precio de la cesta

El precio de la cesta de la compra se calculó en 2015 en Madrid. Se eligió una única cadena de supermercados para las compras combinadas a partir de un estudio de la organización española

de consumidores que comparaba los distintos minoristas en España. El minorista seleccionado se puede encontrar en toda España, ofrece productos de buena calidad a precios razonables y está muy bien situado, incluso para aquellas personas que no tienen coche propio, ya que se encuentra en los centros de las ciudades. El precio se calculó tomando en consideración la cantidad, la calidad y la duración de conservación necesarias, al mismo tiempo que se buscaron los envases adecuados al menor precio posible.

➔ Actividad física

Además del presupuesto necesario para llevar una dieta sana, la cesta de la compra también incluye un presupuesto mínimo para la actividad física, ya que esta aparece en las directrices nacionales como un requisito general para mantener un estilo de vida sano. Se entiende por «actividad física» el ejercicio moderado que provoca que el corazón lata más deprisa y que genera una ligera sudoración. Se recomienda que los adultos realicen treinta minutos de actividad física todos los días, mientras que los niños y adolescentes lo ideal es que practiquen sesenta minutos de deporte al día. Se recomiendan actividades como caminar, andar en bicicleta y las tareas domésticas. Puesto que los costes de las actividades físicas de pago son muy elevados en España y que las actividades recomendadas son gratuitas, no se han previsto costes adicionales en la cesta de la compra española.

➔ Otras funciones de los alimentos

La cesta de la compra también incorpora las funciones sociales, culturales y emocionales de la comida, que han sido identificadas por los participantes en los grupos de discusión como necesarias para lograr una participación adecuada en la sociedad española. Preparar platos especiales durante las vacaciones y celebraciones como la Navidad y el Día de Reyes, comer fuera de vez en cuando e invitar a casa a familiares y amigos se consideran funciones constitutivas de los alimentos.