



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Compra

**Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Instituto Nacional de Salud
Ministerio de Salud**



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Objetivo:

- Orientar la selección y consumo de los alimentos más económicos y nutritivos



- Selección de alimentos
- Mayor beneficio nutricional
- Máximo provecho de dinero invertido en alimentos
- Mejora la nutrición



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Objetivos específicos

- Vigilar precios de alimentos en mercados.
- Desarrollar recetas culturalmente aceptables con los alimentos seleccionados que aporten mayor nutrición a menor costo
- Difundir estas recetas entre la población a través de medios masivos y comunicación interpersonal
- Transferir la metodología e instrumentos a otras instituciones publicas y privadas



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Dentro de cada grupo de alimentos hay muchos alimentos diferentes que sin embargo tienen un valor nutricional parecido. Por eso una buena estrategia de compra consiste en elegir:

- Alimentos más económicos
- Alimentos de estación
- Alimentos más rendidores (que tienen menos desperdicio cáscara, huesos, pepas, etc.)
- Alimentos fuente de nutrientes





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

ANTECEDENTES

CARTILLA NUTRICIONAL

ALIMENTOS DE MAS ALTO RENDIMIENTO NUTRITIVO

RECOMENDADOS POR LA OFICINA DE INFORMACION AL CONSUMIDOR DE LA DIRECCION GENERAL DE COMERCIO INTERIOR

| PRODUCTO | Indice de Rendimiento en PROTEINAS | PRODUCTO | Indice de Rendimiento en CARBOHIDRATOS | PRODUCTO | Indice de Rendimiento en CALCIO |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------------|--|------------------------|---------------------------------|
| Machete | 100 | Azúcar Rubia | 100 | Pachay Hojas | 100 |
| Soya | 98 | Arroz Filado o Pulido | 80 | Leche en Polvo | 97 |
| Frijol Castilla | 79 | Camote Amarillo | 72 | Soya | 96 |
| Lorna | 70 | Cebada con Cáscara | 68 | Choclos | 89 |
| Choclos | 67 | Harina de Trigo | 55 | Espinaca Negra | 53 |
| Habas Secas sin Cáscara | 56 | Maíz Morado | 50 | Camote Amarillo | 50 |
| Merluza | 50 | Fideos | 46 | Queso Mantecoso | 48 |
| Cavina | 49 | Pan Francés | 47 | Queso fresco de vaca | 37 |
| Charqui | 34 | Trigo | 45 | Frijol Castilla | 30 |
| Jurel | 49 | Yuca Blanca | 43 | Trigo Pelado para Mote | 29 |

| PRODUCTO | Indice de Rendimiento en VITAMINA C | PRODUCTO | Indice de Rendimiento en CALORIAS | PRODUCTO | Indice de Rendimiento en VITAMINA B3 |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| Coliflor | 100 | Azúcar Rubia | 100 | Cebada con Cáscara | 100 |
| Pachay Hojas | 69 | Arroz Filado o Pulido | 94 | Machete | 89 |
| Naranja agria de Jago | 52 | Cebada con Cáscara | 79 | Mochlo | 87 |
| Papaya | 51 | Camote Amarillo | 78 | Charqui | 64 |
| Yuca Amarilla | 50 | Maizteca a granul | 77 | Higado de Cerdo | 57 |
| Col Crespe | 45 | Azúcar Blanca | 76 | Maní crudo con pelucha | 56 |
| Yuca blanca | 44 | Harina de Trigo | 68 | Arroz Filado o Pulido | 45 |
| Limon | 40 | Soya | 67 | Sésame envasado | 38 |
| Zanahoria | 38 | Maíz morado | 60 | Lorna | 37 |
| Camote Amarillo | 34 | Fideos | 59 | Higado de Res | 38 |

| PRODUCTO | Indice de Rendimiento en VITAMINA B2 | PRODUCTO | Indice de Rendimiento en VITAMINA B1 | PRODUCTO | Indice de Rendimiento en HIERRO |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Choclos | 100 | Soya | 100 | Besa de Res | 100 |
| Higado de Cerdo | 56 | Harina de Trigo Preparada | 83 | Soya | 56 |
| Higado de Res | 49 | Frijol Castilla | 69 | Frijol Castilla | 51 |
| Leche en Polvo | 46 | Cebada con Cáscara | 62 | Belleno de Cerdo | 49 |
| Besa de Res | 38 | Pala de Cerdo | 61 | Cebada con Cáscara | 48 |
| Cañahuan de Cerdo | 37 | Camote Amarillo | 54 | Habas secas sin Cáscara | 39 |
| Frijol Castilla | 26 | Maíz morado | 52 | Trigo | 30 |
| Soya | 24 | Frijol Panambio | 43 | Pachay Hojas | 28 |
| Menudencia de Pollo | 22 | Frijol verde canario | 42 | Merón Nacional | 26 |
| Leche fresca | 20 | Habas frescas | 41 | Trigo Pelado para mote | 25 |

| PRODUCTO | Indice de Rendimiento en FOSFORO | PRODUCTO | Indice de Rendimiento en VITAMINA A* |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------|--------------------------------------|
| Soya | 100 | Zanahoria | 100 |
| Cebada con Cáscara | 26 | Harina de Camote | 17 |
| Frijol chíno germinado | 27 | Zapallo Negro | 8 |
| Frijol Castilla | 28 | Espinaca Negra | 7 |
| Machete | 22 | Pachay Hojas | 6 |
| Maíz Morado | 21 | Plátano Verde | 4 |
| Choclos | 20 | Camote Amarillo | 3 |
| Habas secas sin Cáscara | 19 | Plátano de la Isla | 3 |
| Merluz | 18 | Lúcuma | 2 |
| Merón Nacional | 17 | Frutaya | 1 |

FUENTE : — Instituto Nacional de Estadística: Encuesta de precios al consumidor.
 — Ministerio de Salud: Instituto Nacional de Nutrición.
 — Ministerio de Economía, Finanzas y Comercio: Dirección General de Comercio Interior.

ELABORACION: Dirección General de Comercio Interior.

NOTA : El índice presenta productos alimenticios, ordenados de mayor a menor, según su rendimiento nutricional considerado en base a su contenido y a su precio promedio en Lima durante el mes de Agosto de 1961. La muestra cubre 280 productos encuestados en 57 mercados de distintas zonas de Lima Metropolitana.

1981

Instituto Nacional de Nutrición – (ahora CENAN del INS)

Instituto Nacional de Estadística – (ahora INEI)

Ministerio de Economía, Finanzas y Comercio – Dir. Gral. Comercio Interior

Publica Cartilla Nutricional en diarios de mayor circulación de Lima

1991

Instituto de Investigación Nutricional

Desarrolla Campaña La Mejor Compra en radio, TV y Comedores



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Evidencias de experiencias anteriores

- Se integró conceptos de buena nutrición con percepciones de la población sobre los alimentos y preparaciones dentro de una visión económica
- Contribuyó a orientar a poblaciones de limitados recursos y de otros estratos sociales sobre alimentos económicos y nutritivos.
- Se mejoró el valor nutritivo de los menús en los comedores populares.
- Se promovió el cambio de prácticas de alimentación en organizaciones de mujeres.



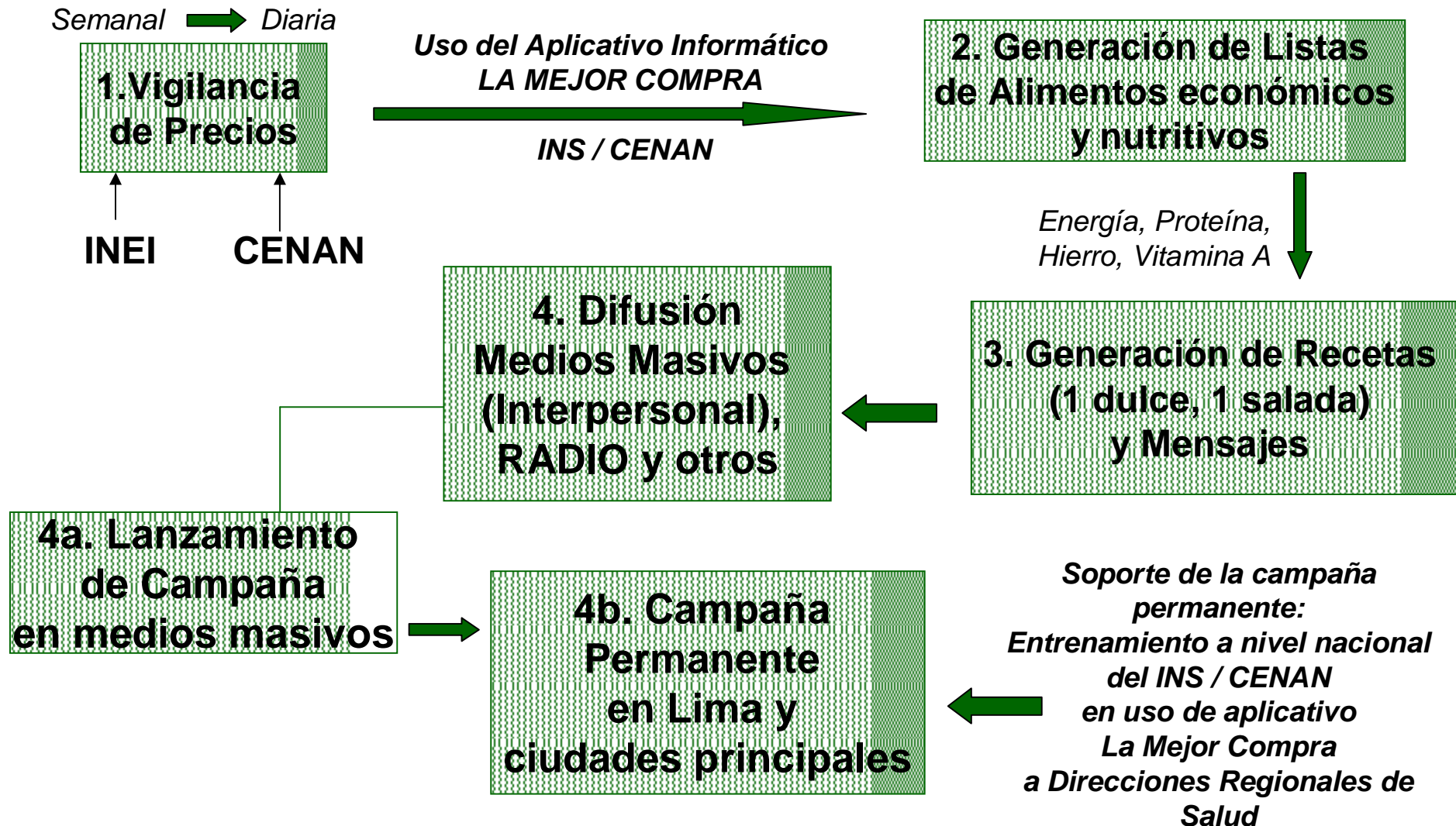
PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Pasos para su implementación INS / CENAN 2008-2009





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PROCESO



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Actividades

- Generar Listas de alimentos con mayor rendimiento nutricional por GRUPO DE ALIMENTOS o por NUTRIENTE ESPECIFICO: proteínas, hierro, calcio, vitamina C, entre otros nutrientes.
- Mantener información actualizada sobre la relación de alimentos económicos y nutritivos.
- Elaborar recetas económicas y nutritivas.
- Difusión a través de medios masivos



PERÚ

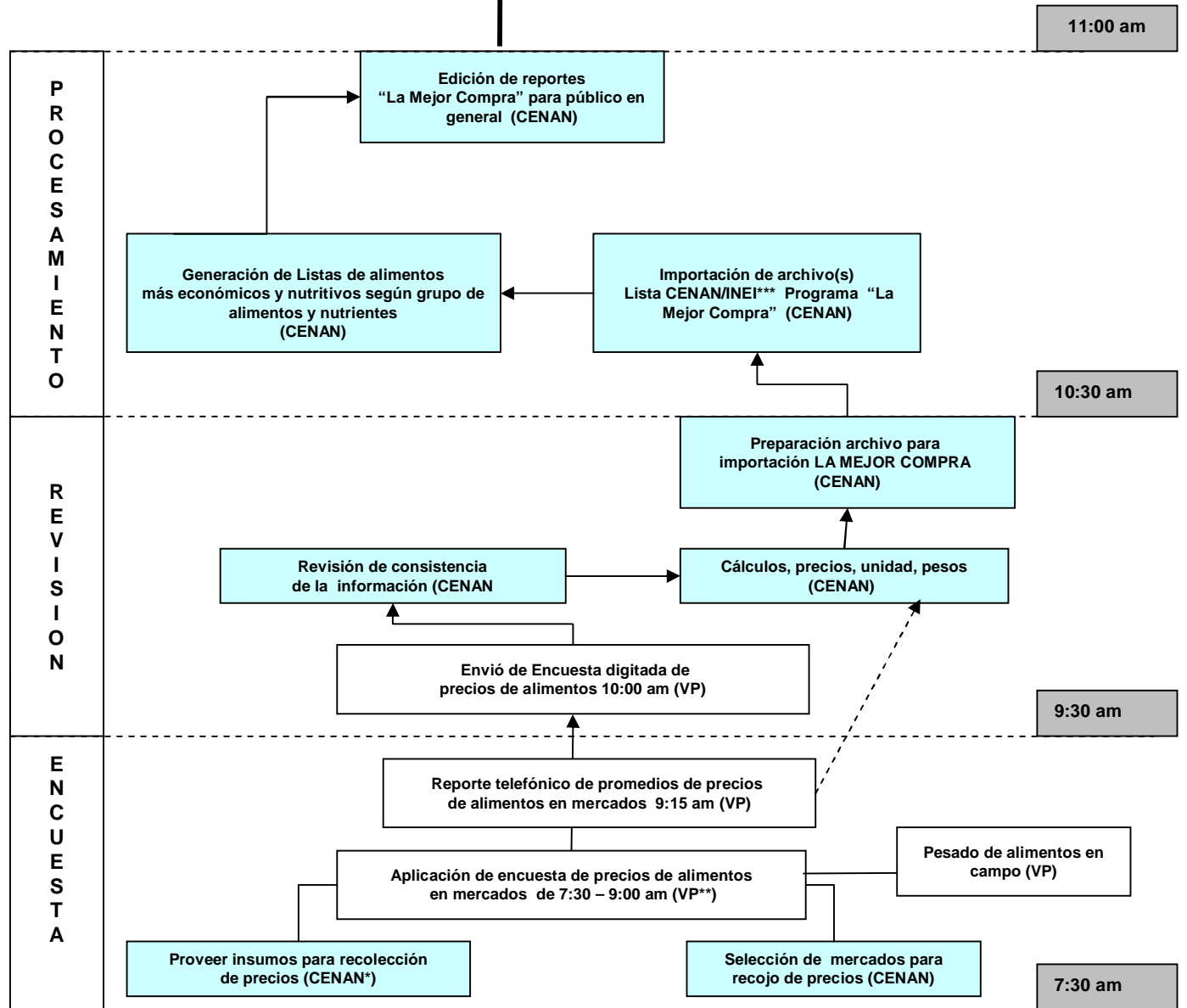
Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Flujograma

DIFUSIÓN DEL RANKING Y LAS RECETAS DE "LA MEJOR COMPRA"





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Lista de alimentos para vigilancia de precios

Mercado: _____

Fecha: _____

Distrito: _____

Zona: _____

Ciudad: _____

Vigilante: _____

| Código | Alimento | Unidad | Precios | | | | |
|--------|------------------|--------|---------|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 10101 | Arroz | Kilo | | | | | |
| 10801 | Quinoa | Kilo | | | | | |
| 40201 | Arvejas partidas | Kilo | | | | | |
| 40206 | Frijol Castilla | Kilo | | | | | |
| 120101 | Aceite vegetal | Litro | | | | | |
| 20404 | Papa blanca | Kilo | | | | | |
| 20601 | Zanahoria | Kilo | | | | | |
| 60137 | Espinaca | Kilo | | | | | |
| 80407 | Hígado de pollo | Kilo | | | | | |
| 80419 | Sangre de pollo | Kilo | | | | | |
| 100112 | Jurel | Kilo | | | | | |



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Lista de alimentos

- 64 alimentos
- Lima: Norte, Sur, Este, Oeste, Centro (5 distritos, 5 mercados diariamente)
- Unidad de medida Kilo
- Alimentos envasados: litro, lata



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Base de datos del aplicativo

- **Tabla Peruana de Alimentos**
- **Factores de corrección de porción no comestible**
- **Unidad de medida**
- **Gramos correspondientes a la unidad**



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Localización del aplicativo informático “La Mejor Compra”

- **El aplicativo informático “La Mejor Compra”, se encuentra instalado en el servidor del intranet del INS.**
- **El acceso para uso de este aplicativo se encuentra restringido a personal del INS.**
- **Posteriormente se promovera su uso a usuarios externos**



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Lista de alimentos que se reportan

TABLA DE DATOS CENAN DEL 04/04/2008 AL 04/04/2008

| Nro. | Grupo | Descripción | Nutriente Energía Kcal. | Precio | Gramos | Energía Kcal. x 1 sol (es) |
|------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------|--------|----------------------------|
| 1 | cereales y derivados | Arroz blanco corriente | 358 | 2,5 | 1000 | 1432 |
| 2 | leguminosas y derivados | Arvejas, secas sin cáscara | 351 | 3 | 1000 | 1170 |
| 3 | leguminosas y derivados | Frijol panamito | 336 | 3,5 | 1000 | 960 |
| 4 | leguminosas y derivados | Frijol castilla | 330 | 3,5 | 1000 | 942,85 |
| 5 | Tubérculos, raíces y derivados | Papa blanca | 97 | 0,9 | 1000 | 926,89 |
| 6 | leguminosas y derivados | Lentejas chicas | 339 | 3,8 | 1000 | 892,10 |
| 7 | Tubérculos, raíces y derivados | Papa seca | 322 | 3,8 | 1000 | 847,36 |
| 8 | leguminosas y derivados | Frijol caballero | 329 | 4 | 1000 | 822,5 |
| 9 | pescados y mariscos | Pescado anchoveta P.C. | 171 | 2 | 1000 | 812,25 |
| 10 | cereales y derivados | Quinua | 343 | 4,3 | 1000 | 797,67 |
| 11 | leguminosas y derivados | Garbanzos | 362 | 4,8 | 1000 | 754,16 |
| 12 | leguminosas y derivados | Pallar seco | 331 | 4,5 | 1000 | 735,55 |
| 13 | leguminosas y derivados | Frijol canario | 339 | 4,9 | 1000 | 691,83 |
| 14 | cereales y derivados | Avena, hojuela cruda | 326 | 4,9 | 1000 | 665,30 |
| 15 | Tubérculos, raíces y derivados | Yuca blanca fresca sin cáscara | 162 | 2 | 1000 | 664,20 |
| 16 | leguminosas y derivados | Frijol bayo | 331 | 5,8 | 1000 | 570,68 |
| 17 | cereales y derivados | Pan francés | 277 | 5,7 | 1000 | 485,96 |
| 18 | Tubérculos, raíces y derivados | Camote amarillo sin cáscara | 116 | 2 | 1000 | 469,80 |
| 19 | pescados y mariscos | Pota | 101 | 2,3 | 1000 | 439,13 |
| 20 | Tubérculos, raíces y derivados | Papa amarilla sin cáscara | 103 | 2,1 | 1000 | 426,71 |
| 21 | Tubérculos, raíces y derivados | Papa Huayro con cáscara | 70 | 1,8 | 1000 | 388,88 |
| 22 | frutas y derivados | Plátano de seda P.C. | 83 | 1,5 | 1000 | 387,33 |
| 23 | Tubérculos, raíces y derivados | Camote morado sin cáscara | 110 | 2,5 | 1000 | 378,40 |
| 24 | verduras, hortalizas y derivados | Zanahoria amarilla sin cáscara | 41 | 1,1 | 1000 | 316,82 |
| 25 | carnes y derivados | Pollo, hígado de | 125 | 4 | 1000 | 312,5 |
| 26 | frutas y derivados | Plátano de isla P.C. | 91 | 2 | 1000 | 309,40 |
| 27 | cereales y derivados | Maiz, grano fresco (Choclo) | 115 | 2,4 | 1000 | 306,66 |
| 28 | verduras, hortalizas y derivados | Cebolla de cabeza P.C. | 49 | 1,5 | 1000 | 303,80 |
| 29 | huevos y derivados | Huevo de gallina P.C. | 141 | 4,3 | 1000 | 288,55 |
| 30 | pescados y mariscos | Pescado jurel, fresco crudo | 121 | 2,9 | 1000 | 271,20 |
| 31 | frutas y derivados | Mango P.C. | 60 | 1,9 | 1000 | 268,42 |
| 32 | leche y derivados | Leche evaporada entera | 143 | 2,3 | 410 | 254,91 |
| 33 | frutas y derivados | Piña P.C. | 38 | 1 | 1000 | 239,40 |
| 34 | leche y derivados | Queso fresco de vaca | 264 | 11,5 | 1000 | 229,56 |
| 35 | frutas y derivados | Palta P.C. | 131 | 3,8 | 1000 | 227,52 |
| 36 | frutas y derivados | Tuna P.C. | 58 | 1,6 | 1000 | 221,12 |
| 37 | frutas y derivados | Uva negra P.C. | 67 | 2,7 | 1000 | 215,88 |



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición



Ranking de precios de alimentos

ALIMENTOS DE MAS ALTO RENDIMIENTO NUTRITIVO
RECOMENDADOS POR EL CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACION Y NUTRICION DEL
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Informe Diario: 30 de diciembre del 2008

| Producto | Ranking ENERGIA |
|--|-----------------|
| ARROZ BLANCO CORRIENTE | 1 |
| HARINA DE TRIGO FORTIFICADA CON HIERRO | 2 |
| TRIGO PELADO | 3 |
| FRIJOL CASTILLA | 4 |
| ARVERJAS SECAS | 5 |
| MAIZ BLANCO | 6 |
| PAPA SECA | 7 |
| LENTEJAS | 8 |
| MAIZ PARA MOTE PELADO | 9 |
| FRIJOL PANAMITO | 10 |

| PRODUCTO | Ranking HIERRO |
|------------------|----------------|
| SANGRE DE POLLO | 1 |
| POTA | 2 |
| FRIJOL CASTILLA | 3 |
| ARVEJA SECA | 4 |
| LENTEJAS CICAS | 5 |
| HIGADO DE POLLO | 6 |
| FRIJOL PANAMITO | 7 |
| FRIJOS CABALLERO | 8 |
| PALLAR SECO | 9 |
| FRIJOL CANARIO | 10 |

NOTA: La lista muestra productos alimenticios, ordenados de mayor a menor, según su rendimiento nutricional considerado en base a su contenido de nutrientes y a su precio promedio en Lima Metropolitana y el Callao recogidos el 30 de diciembre del 2008. Los precios de los alimentos fueron recogidos por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud (CENAN-INS). El uso del lema "La Mejor Compra" ha sido autorizado por el Instituto de Investigación Nutricional.

Fuente: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud e Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI

Elaborado por: Dirección Ejecutiva de Prevención del Riesgo y Daño Nutricional del CENAN-INS



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición



RECOMENDACIONES PARA EL USO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS Y RENDIDORES

A continuación le ofrecemos las siguientes preparaciones con los productos más nutritivos y de mejor precio de la lista de alimentos recogidos de diferentes mercados de Lima Metropolitana para que usted y su familia se alimenten con platos elaborados con productos altamente nutritivos y de bajo costo

COPA DE FRUTAS AL HIELO

(Para una familia de cuatro personas)

| INGREDIENTES | PREPARACION |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 4 manzanas medianas ● ¼ kg de fresa ● 3 mangos medianos ● 3 plátanos de isla ● ½ taza de pulpa de melocotón ● 2 cucharadas de zumo de limón ● ½ vaso de jugo de naranja helado. ● Hielo | <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar, pelar y cortar las frutas en cuadraditos. 2. Pelar los plátanos, batirlos junto al zumo de limón y luego añadir la pulpa de melocotón mientras se sigue batiendo. 3. Agregar el jugo de naranja, el hielo y batir bien. 4. Servir la fruta picada con cubitos de hielo y agregar el batido. 5. Se puede acompañar con granola o trigo atómico. |
| <i>Consuma diariamente frutas y verduras porque aportan vitaminas y minerales, necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños</i> | |
| Valor nutritivo de la receta: Energía: 1300 kcal Proteína: 6 g Hierro :2 mg | |
| Costo de la receta: S/. 3.80 nuevos soles | |

Fuente: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud. Reporte Diario: 30/12/2008 MINSa-Perú.

PARRILLADA DE POTA

(Para una familia de cuatro personas)

| INGREDIENTES | PREPARACION |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● ¾ Kilo de pota ● 5 cucharadas de ají panca molido ● 2 cucharadas de vinagre ● 1 ½ cucharada de ajo molido ● 1 taza de aceite vegetal ● 5 unidades medianas de papa blanca ● Comino, pimienta al gusto ● Sal yodada al gusto | <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar bien la pota, quitar la piel y cortar en trozos grandes. 2. En un tazón, poner aceite vegetal, pimienta, comino, ajos, ají panca y vinagre. 3. En este aderezo colocar la pota cortada en trozos y mezclar. 4. Dejar que se macere de 10 a 15 minutos aproximadamente para que tome gusto del aderezo. 5. Colocar los trozos de pota en una parrilla caliente para que se cocinen uniformemente por espacio de 10 minutos, moviendo los trozos para evitar que se peguen. 6. Servir con papa sancochada. 7. Puede acompañarse con choclo y ensalada de verduras. |
| <i>La pota requiere poco tiempo de cocción y permite ahorrar combustible, ya que el tejido se ablanda rápidamente..</i> | |
| Valor nutritivo por receta : Energía : 1375.6 kcal Proteína : 99.2 g Hierro: 145.6 mg | |
| Costo de la receta: S/ 2.4 nuevos soles | |

Fuente: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud. MINSa-Perú. Adaptado del Recetario "Luchando contra la anemia". ONG Alternativa