



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	Asúcar Rubia	100	Pachoy 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	Papas	46	Queso Mantecoso	48
Carvino	49	Pan Francés	47	Queso fresco de vaca	37
Charqui	36	Trigo	45	Frijol Castilla	30
Jurel	29	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	Asúcar Rubia	100	Cebada con Cáscara	100
Pachoy 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 granel	77	Higado de Carnero	57
Col Crespa	45	Asúcar 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 Carnero	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	Pachoy 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	37
Frijol chíno germinado	27	Zapallo Negro	8
Frijol Castilla	28	Espinaca Negra	7
Machete	22	Pachoy Hojas	6
Maíz Morado	21	Plátano Verde	4
Choclos	20	Camote Amarillo	3
Habas secas sin Cáscara	19	Plátano de la Isla	3
Merluzas	18	Lúcumas	2
Merón Nacional	17	Fríjoles	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.



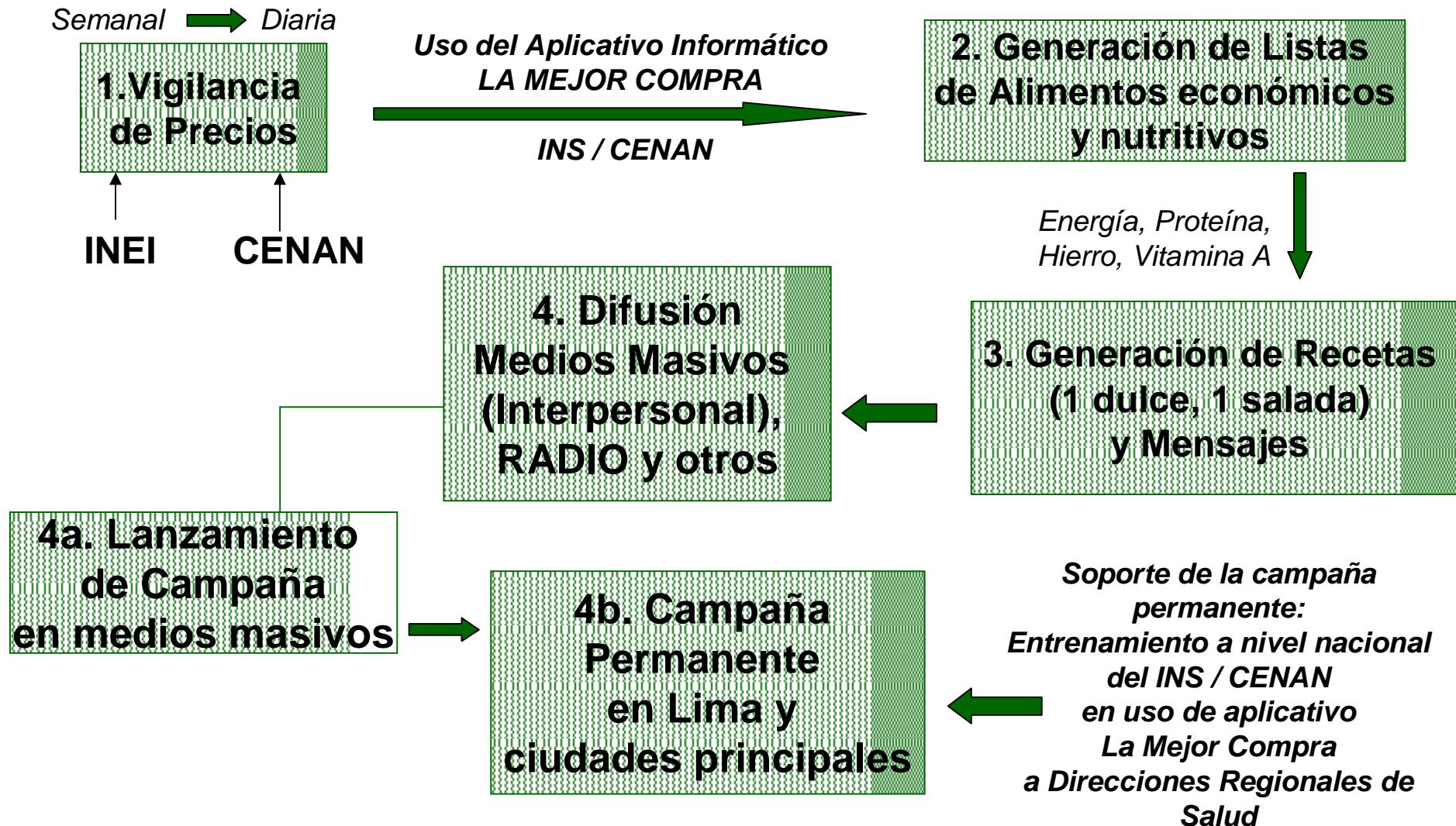
PERÚ

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

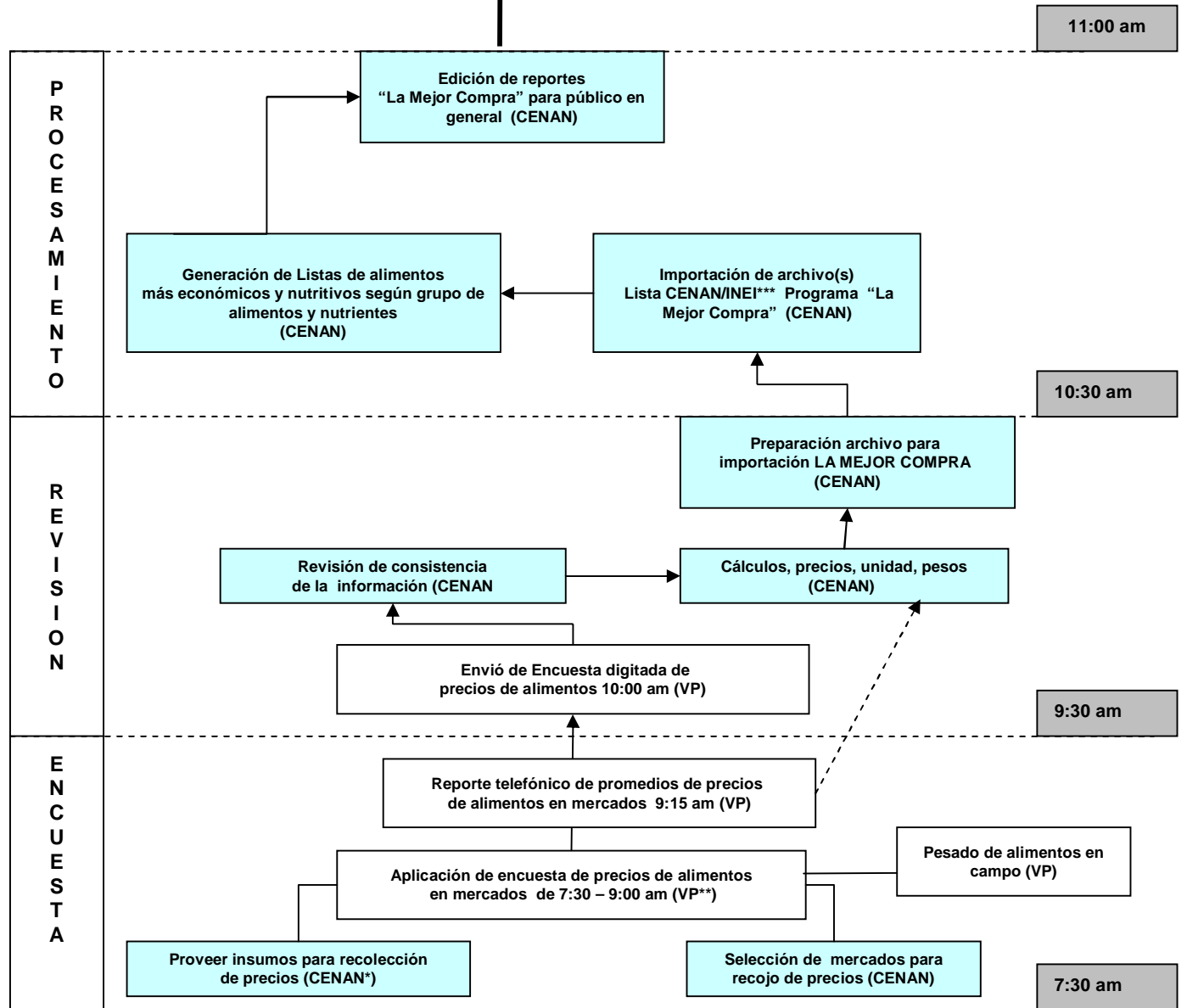
Ministerio de Salud

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