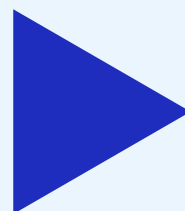




Organización
Internacional
del Trabajo



► Estimación de las necesidades de los trabajadores y sus familias en Costa Rica



► Estimación de las necesidades de los trabajadores y sus familias en Costa Rica

Copyright © Organización Internacional del Trabajo 2021
Primera edición 2021

Las publicaciones de la Oficina Internacional del Trabajo gozan de la protección de los derechos de propiedad intelectual en virtud del protocolo 2 anexo a la Convención Universal sobre Derecho de Autor. No obstante, ciertos extractos breves de estas publicaciones pueden reproducirse sin autorización, con la condición de que se mencione la fuente. Para obtener los derechos de reproducción o de traducción, deben formularse las correspondientes solicitudes a Publicaciones de la OIT (Derechos de autor y licencias), Oficina Internacional del Trabajo, CH-1211 Ginebra 22, Suiza, o por correo electrónico a rights@ilo.org, solicitudes que serán bien acogidas.

Las bibliotecas, instituciones y otros usuarios registrados ante una organización de derechos de reproducción pueden hacer copias de acuerdo con las licencias que se les hayan expedido con ese fin. En www.ifrro.org puede encontrar la organización de derechos de reproducción de su país.

Estimación de las necesidades de los trabajadores y sus familias en Costa Rica. Oficina Internacional del Trabajo – Ginebra: OIT, 2021

ISBN 978-92-2-035581-7 (web PDF)
ISBN 978-92-2-035961-7 (print PDF)

Las denominaciones empleadas, en concordancia con la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos en las publicaciones de la OIT no implican juicio alguno por parte de la Oficina Internacional del Trabajo sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en los artículos, estudios y otras colaboraciones firmados incumbe exclusivamente a sus autores, y su publicación no significa que la OIT las sancione.

Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por la Oficina Internacional del Trabajo, y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Para más información sobre las publicaciones y los productos digitales de la OIT, visite nuestro sitio web: ilo.org/publns.

Impreso en Suiza

Esta publicación ha sido realizada por el Servicio de Producción, Impresión
y Distribución de Documentos y Publicaciones (PRODOC) de la OIT

Creación gráfica, concepción tipográfica, impresión, edición electrónica y distribución.

PRODOC vela por la utilización de papel proveniente de bosques gestionados de manera
durable y responsable desde el punto de vista medioambiental y social.

Código: JMB-REP

► Contenidos

► Reconocimientos	1
► Resumen Ejecutivo	3
► 1. Introduction	5
► 2. Breve descripción de la metodología	8
► 3. Estimación de necesidades alimentarias	16
3.1 Establecer el requerimiento calórico	17
3.2 Recuperar información sobre la ingesta de calorías	19
3.3 Construir y ajustar la canasta alimentaria de referencia	19
3.4 Estimación del costo de la canasta alimentaria de referencia para un tamaño de familia de referencia	23
3.5 Comparación de los resultados con el costo de la canasta básica de alimentos elaborada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos	25
► 4. Costo de la vivienda	27
4.1 Alquiler	28
4.3 Estimación del costo total de vivienda	36
4.4 Cómo se comparan estos resultados con los gastos promedio y mediano	36
► 5. Otros gastos	39
5.1 Salud y educación	40
5.2 Otros bienes y servicios esenciales	41
5.3 Transporte	43
► 6. Un salario que satisfaga las necesidades de los trabajadores y sus familias	44
► 7. Niveles de salario mínimo frente a estimaciones de nivel de salario basadas en las necesidades	49
► Apéndice I: Composición alimentaria de los alimentos en Costa Rica	54
► Apéndice II: Tablas complementarias	70
► Bibliografía	73

► Figuras

► Figura 1a:	Marco conceptual de la metodología de línea de base	10
► Figura 1b:	Estimación del salario suficiente para cubrir las necesidades de los trabajadores y sus familias	10
► Figura 2:	Participación promedio del consumo de calorías y el gasto en alimentos en Costa Rica, 2018	22
► Figura 3:	Método del sistema de puntuación para evaluar la calidad de la vivienda	30
► Figura 4:	Alquiler mensual por equivalente adulto (en miles de colones costarricenses) por puntaje de calidad de vivienda, 2013 y 2018	33
► Figura 5:	Alquiler mensual por equivalente adulto (en miles de colones costarricenses) por puntaje de calidad de la vivienda, 2013 y 2018	33
► Figura 6:	Proporción y proporción acumulada de hogares para cada puntaje de calidad de la vivienda, 2013 and 2018	35
► Figura 7:	Gasto mensual en servicios públicos ²¹ por equivalente de adulto (en miles de colones costarricenses) por puntaje de calidad de vivienda, 2013 y 2018	35
► Figura 8:	Porcentaje de hogares que alquilan su vivienda, 2013 y 2018	37
► Figura 9:	Gasto mensual promedio y mediano en vivienda (en miles de colones costarricenses), 2013 y 2018	37
► Figura 10:	Proporción de gastos en otros bienes y servicios esenciales por equivalente de adulto, 2018	42
► Figura 11:	Composición de la canasta básica de consumo por categorías, 2018	45
► Figure 12:	Needs-based wage estimates for 1.5 full-time workers versus level of minimum wage in Costa Rica (in Costa Rican colones), 2013 and 2018	51
► Figura 13:	Alquiler mensual por adulto equivalente (en colones costarricenses) por puntaje de vivienda digna a nivel urbano y rural, 2013 y 2018	71

► Tablas

► Cuadro 1:	Coeficientes utilizados para tener en cuenta el tamaño de la familia	12
► Cuadro 2:	Número medio de adultos que trabajan a tiempo completo en los hogares del tamaño de familia de referencia que incluyen al menos un asalariado	14
► Tabla 1:	Requerimiento energético diario por edad y coeficiente AEEI	18
► Tabla 2:	Gasto promedio mensual por hogar (en colones costarricenses), por categoría y por quintiles, 2013 y 2018	20
► Tabla 3:	Canasta de alimentos ajustada que genera 2.950 calorías por día	21
► Tabla 4:	Valores nutricionales de la canasta alimentaria ajustada	21
► Tabla 5:	Valor umbral de los requerimientos nutricionales	22
► Tabla 6:	Canasta alimentaria que produce 2 950 calorías por día	23
► Tabla 7:	Tamaño, equivalente adulto, trabajadores asalariados y trabajadores a tiempo completo por hogar, por quintiles, 2013 and 2018	24
► Tabla 8:	Cifras equivalentes para adultos para un hogar de 3 y un hogar de 4, 2013 and 2018	24
► Tabla 9:	Costo mensual de las necesidades alimentarias de una familia de 3 (en colones costarricenses), con sus respectivos equivalentes adultos, 2013 and 2018	25
► Tabla 10:	Personas clasificadas por PAL (según su ocupación), 2013	25
► Tabla 11:	Cinco dimensiones clave para identificar barrios marginales	29
► Tabla 12:	Sistema de puntuación en todas las dimensiones de la vivienda y ejemplos	31
► Tabla 13:	Ejemplos de viviendas en el rango de puntajes de calidad de la vivienda, con sus respectivas rentas mensuales (en colones costarricenses), 2013 y 2018	34
► Tabla 14:	Costo mensual estimado de servicios públicos para una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018	36
► Tabla 15:	Costo mensual estimado de vivienda digna para una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018	36
► Tabla 16:	Porcentaje de estimaciones nacionales sobre el promedio y la mediana, 2013 y 2018	38
► Tabla 17:	Gasto mensual promedio y mediano en vivienda (en colones costarricenses), por hogar y equivalente por adulto por tipo de hogar, 2013 y 2018	38
► Tabla 18:	Gasto promedio mensual en salud y educación por equivalente adulto (en colones costarricenses), 2013 y 2018	40

► Tabla 19:	Costos estimados mensuales de salud y educación (en colones costarricenses), 2013 y 2018	41
► Tabla 20:	Gasto promedio mensual en otros bienes y servicios esenciales por hogar (en colones costarricenses), 2013 y 2018	42
► Tabla 21:	Estimación detallada de costos de otros bienes y servicios esenciales por equivalente de adulto y en total para una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018	42
► Tabla 22:	Costo promedio mensual de transporte por equivalente de adulto (en colones costarricenses), 2013 y 2018	43
► Tabla 23:	Estimación mensual de costos de transporte por equivalente de adulto y para una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018	43
► Tabla 24:	Necesidades estimadas para una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018	45
► Tabla 25:	Costo mensual de cada categoría de gasto para 1 miembro del hogar, una familia de 3 y una familia de 4 (en colones costarricenses), 2013 y 2018	46
► Tabla 26:	Estimación de salario que cubre las necesidades básicas de una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018	47
► Tabla 27:	Salary estimate that covers the basic needs of a family of 4 (in Costa Rican colones), 2013 and 2018	48
► Tabla 28:	Comparación de los salarios estimados en función de las necesidades con el salario mínimo (en colones costarricenses)	51
► Tabla 29:	Participación en el consumo de calorías y el gasto en alimentos por hogar, 2013 y 2018	70
► Tabla 30:	Equivalencia a 1 hombre adulto promedio por tamaño de hogar (OCDE y AEEI), 2013 y 2018	70
► Tabla 31:	Gasto promedio y mediano mensual en vivienda por hogar y equivalente por adulto (en colones costarricenses), 2013 y 2018	70
► Tabla 32:	Umbrales de vivienda digna basados en la definición de ONU-Hábitat para barrios marginales	71
► Tabla 33:	Elementos que pertenecen a cada una de las categorías de gastos	72

► Reconocimientos

Este informe es parte de un proyecto de la OIT sobre indicadores y metodologías para la fijación de salarios apoyado por el Ministerio de Relaciones Exteriores de los Países Bajos. El proyecto busca desarrollar indicadores y metodologías que fortalezcan la capacidad de los gobiernos y los interlocutores sociales para negociar y establecer niveles salariales adecuados que tomen en cuenta las necesidades de los trabajadores y sus familias junto con los factores económicos.

Los principales autores del informe son Nicolas Maître y Erika Chaparro Pérez, con contribuciones de Patrick Belser, Khalid Maman Waziri, Andrés Marinakis y Gerson Martinez. Michael Rose editó el borrador del informe. Los autores desean agradecer a Pablo Sauma, un experto externo de Costa Rica, que revisó el informe por pares. También se debe hacer una mención especial a Claire Piper por su excelente asistencia en el proceso de publicación y el formato del documento.

► Resumen Ejecutivo

La fijación y ajuste del salario mínimo es una tarea que busca proteger a los trabajadores y sus familias, al tiempo que asegura el cumplimiento y evita efectos adversos en los niveles de empleo. El Convenio de la OIT sobre la fijación del salario mínimo, 1970 (núm. 131) exige un enfoque equilibrado y basado en pruebas para establecer niveles de salario mínimo que considere tanto las necesidades de los trabajadores y sus familias como los factores económicos. Si bien las necesidades de los trabajadores y sus familias y los factores económicos son igualmente importantes en la fijación de salarios, el presente informe se centra en una metodología para medir las necesidades de los trabajadores y sus familias. Como tal, el informe debe considerarse como complementario al informe de evaluación sobre la metodología de ajuste del salario mínimo en Costa Rica, que se centra en los factores económicos.¹

Para estimar un salario suficiente para cubrir las necesidades de los trabajadores y sus familias, debemos tener en cuenta varios factores, como el tamaño de la familia, el número de asalariados por hogar y el costo de vida. Utilizando un enfoque basado en la evidencia, formulamos un marco metodológico para establecer cómo estimar las necesidades de los trabajadores y sus familias utilizando datos de encuestas de ingresos y gastos. Estas necesidades están implícitas en los gastos en alimentación, vivienda, salud y educación, y otros bienes y servicios esenciales

Primero, dividimos los gastos en diferentes categorías. Para la primera categoría de gasto, el costo de los alimentos, utilizamos la metodología del Banco Mundial sobre las líneas de pobreza. Construimos una canasta de referencia y estimamos su costo con base en los patrones de consumo nacionales observados. En primer lugar, para cada hogar se utiliza la escala de equivalencia de “ingesta energética equivalente de adultos” (AEEI), basada en un consumo calórico de 2950 kcal por día para un hombre adulto de 30 a 60 años, para convertir las necesidades de los individuos en un hogar. En los de los hombres adultos de 30 a 60 años, siguiendo las recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación / Organización Mundial de la Salud. A continuación, la información recopilada sobre el contenido calórico de cada alimento consumido por un hogar se utiliza para calcular el consumo calórico de ese hogar. Posteriormente, la canasta de alimentos de referencia se construye de manera que refleje los patrones de consumo de los hogares en el quintil 2 de la distribución de los gastos mensuales de los hogares por equivalente de adulto.² Esto nos informa de las cantidades de cada alimento consumido y por lo tanto el consumo calórico por equivalente adulto en esos hogares de referencia. Dado que ese consumo es menor que la ingesta calórica requerida de 2950 kcal por día, se aplica un coeficiente de ajuste a las cantidades de alimentos consumidas para que proporcionen la ingesta calórica requerida. A continuación, las cantidades ajustadas y la información de precios obtenida de la encuesta se utilizan para estimar el costo mensual de la canasta de alimentos de referencia para un adulto equivalente. Finalmente, ese costo se estima para un tamaño de familia de referencia de 3,³ lo que se traduce en 2,49 y 2,53 equivalentes de adultos para 2013 y 2018, respectivamente, según la escala de equivalencia AEEI. En consecuencia, la canasta de alimentos de referencia cuesta 153.978 colones costarricenses (₡) en 2018 (aproximadamente un 7,8% más que en 2013).

Para 2018, nuestro análisis muestra que los productos de pan y cereales representan la mayor proporción de consumo y gasto calórico, con un 24 y un 19 por ciento, respectivamente, mientras que el pescado y los mariscos solo representan el 1 por ciento de las calorías totales,

¹ Pablo Sauma, “Evaluación de la metodología para la fijación de los salarios mínimos del sector privado de Costa Rica” (OIT), 2021.

² En este caso, el quintil 2 representa el punto de referencia más cercano al objetivo de 2.950 kcal por día sin superarlo.

³ El hogar promedio en Costa Rica consta de aproximadamente 3 miembros (después del redondeo).

mientras que el aceite y la grasa y otros productos como condimentos y salsas representan el 3 por ciento de los gastos totales.

Para la segunda categoría, el costo de la vivienda, el costo del alquiler mensual se estima utilizando un conjunto de indicadores sobre la calidad de la vivienda. Sobre la base de esos indicadores, se diseña un sistema de puntuación para medir la calidad de la vivienda sobre la base de cuatro dimensiones de una vivienda digna: durabilidad, espacio habitable, acceso al agua y acceso a las instalaciones (incluidas las instalaciones sanitarias y de cocina). Se obtiene una puntuación de 1 a 5 para cada dimensión, correspondiendo 1 a los niveles de calidad más bajos y 5 a los más altos. La suma de los puntajes de las cuatro dimensiones de vivienda proporciona un puntaje total de calidad de vivienda de 4 a 20. A continuación, identificamos el puntaje total de calidad de vivienda que corresponde a una vivienda digna - un puntaje mínimo de 14 en el caso de Costa Rica - con sus niveles de renta y servicios públicos por equivalente de adulto, que se estiman a partir de una regresión ajustada. Finalmente, los gastos mensuales de alquiler y servicios públicos para un tamaño de familia de referencia de 3 se calculan con base en la escala de equivalencia de adultos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. En consecuencia, el costo total de una vivienda digna, incluidos el alquiler y los servicios públicos para una familia de referencia de 3, asciende a ₡ 161.876 en 2018 (aproximadamente un 20,4% más que en 2013).

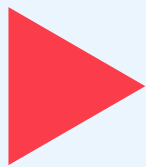
Para las dos categorías restantes - costo de salud y educación y costo de otros bienes y servicios esenciales - nuestro enfoque metodológico es tomar el gasto mensual promedio por equivalente de adulto (per cápita para salud y educación) correspondiente al quintil de referencia y luego estimar las necesidades mensuales para un hogar con 3 miembros. En consecuencia, para un tamaño de familia de referencia:

- (a) los gastos mensuales en salud y educación se estiman en ₡16.503 en 2018 (casi un 13,8% más que en 2013); y
- (b) los gastos mensuales de transporte se estiman en ₡34.843 en 2018 (aproximadamente un 18% más que en 2013); y
- (c) los gastos mensuales en otros bienes y servicios esenciales se estiman en ₡104.933 en 2018 (un 7,5% más que en 2013).

A continuación, procedemos a estimar las necesidades totales en función de los resultados calculados a partir de las distintas categorías de gasto. Estimamos las necesidades totales para una familia de 3 en ₡ 416,631 en 2013 y ₡ 472,133 en 2018 y para una familia de 4 en ₡ 528,469 en 2013 y ₡ 601,976 en 2018.

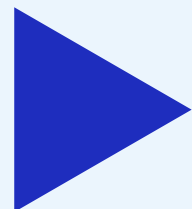
Habiendo estimado los costos para las necesidades de una familia de referencia, podemos estimar cuál sería el nivel de un salario que cubriría estas necesidades en la hipótesis de que hay 1,5 adultos trabajadores en la familia. Nuestras estimaciones sugieren que el nivel salarial basado en las necesidades requerido para mantener a una familia de 3 con 1,5 adultos que trabajan en 2018 es de aproximadamente ₡314,755. Para una familia de 4, nuestras estimaciones sugieren que este salario es de aproximadamente ₡401,317.

Finalmente, comparamos el nivel y la evolución del salario mínimo con los salarios basados en necesidades estimados para una familia de 3 y una familia de 4. En todos los casos, encontramos que los niveles salariales basados en necesidades son más altos que el salario mínimo más bajo. tarifa en el país (mínimo mínimo). En comparación con el nivel salarial estimado en función de las necesidades para una familia de 3, el salario mínimo es más bajo en aproximadamente un 11 por ciento en 2013 y un 5 por ciento en 2018. Para una familia de 4, el nivel salarial estimado en función de las necesidades es de aproximadamente 40 por ciento y 34 por ciento más bajos en 2013 y 2018, respectivamente, que el salario mínimo. Estos resultados son bastante positivos, ya que ponen de manifiesto una mejora significativa entre 2013 y 2018. Sin embargo, a pesar de estas tendencias positivas, los resultados también sugieren que todavía hay margen de mejora para permitir que los trabajadores que perciben el salario mínimo cubran sus necesidades y las necesidades de sus familias, especialmente si tienen que mantener un hogar numeroso.



1

Introducción



► 1. Introduction

Establecer y ajustar el nivel es quizás una de las partes más desafiantes de la fijación del salario mínimo. Si se establece demasiado bajo, los salarios mínimos tendrán poco efecto en la protección de los trabajadores y sus familias contra los salarios excesivamente bajos o la pobreza. Si se establece demasiado alto, los salarios mínimos se cumplirán de manera deficiente y / o tendrán efectos adversos en el empleo.

El Convenio sobre la fijación del salario mínimo de la OIT, 1970 (núm. 131) exige un enfoque equilibrado y basado en pruebas para fijar el salario mínimo que considere, por un lado, las necesidades de los trabajadores y sus familias y, por otro, los factores económicos. Un equilibrio adecuado entre estos dos conjuntos de consideraciones es fundamental para garantizar que los salarios mínimos se adapten al contexto nacional y que se consideren tanto la protección efectiva de los trabajadores como el desarrollo de empresas sostenibles.

Si bien las necesidades de los trabajadores y sus familias y los factores económicos son igualmente importantes en la fijación de salarios, el presente informe se centra en una metodología para medir las necesidades de los trabajadores y sus familias de conformidad con el Convenio núm.131. Como tal, el presente informe debería ser tomado como complementario al informe de evaluación sobre la metodología de ajuste del salario mínimo en Costa Rica que se enfoca en los factores económicos.⁴ En conjunto, estos informes proporcionan un conjunto de información destinada a aumentar la capacidad de los gobiernos y los interlocutores sociales a la hora de negociar los niveles salariales.

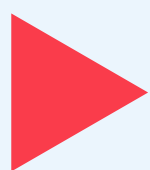
El presente informe se enmarca en un proyecto de cooperación técnica que busca desarrollar indicadores y metodologías sobre las necesidades de los trabajadores y sus familias, que junto con la consideración de factores económicos fortalecerán la capacidad de los gobiernos y los interlocutores sociales para negociar y establecer niveles salariales adecuados. Las metodologías y herramientas desarrolladas a nivel mundial en este proyecto se están probando actualmente en cinco países piloto (Costa Rica, Etiopía, India, Indonesia y Vietnam) y se integrarán en un conjunto de herramientas global de la OIT para asistencia técnica futura sobre políticas de salario mínimo.

Evaluar si las tarifas existentes son suficientes para satisfacer las necesidades de los trabajadores y sus familias puede ser un desafío. Primero, la definición de necesidades es un concepto relativo. Puede haber necesidades básicas, necesidades superiores, etc. La definición de estos diferentes tipos de necesidades también puede variar entre países y dentro de ellos. La dificultad de precisar qué constituye cada tipo de necesidad explica por qué no existe una definición universal que sea ampliamente aceptada. En segundo lugar, si un salario mínimo es suficiente para cubrir las necesidades de una familia depende del tamaño de la familia, que varía entre los trabajadores. También depende de cuántos miembros de la familia tengan salario mínimo, así como del costo de vida local. Por lo tanto, es inevitable hacer algunos promedios.

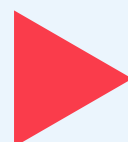
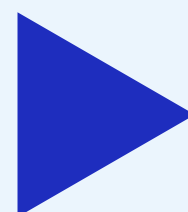
En este trabajo aplicamos un marco metodológico para estimar el costo de las necesidades básicas de los trabajadores y sus familias en Costa Rica utilizando la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) (Costa Rica 2019), implementada en Costa Rica en 2013 y 2018. La ENIGH es una encuesta representativa a nivel nacional que recopiló datos sobre 5.626 hogares y 19.090 personas en 2013 que viven en áreas rurales y urbanas. En 2018, las cifras de la encuesta aumentaron a 7.046 hogares y 22.691 personas. También brinda información sobre diferentes dimensiones a nivel doméstico e individual, como características demográficas, educación, salud, vivienda, trabajo y consumo, entre otras.

4 Sauma.

El artículo está dividido en seis secciones. Si bien la primera sección resume el marco conceptual de la metodología y sus supuestos subyacentes, las tres secciones siguientes proporcionan análisis detallados y estiman el costo de las necesidades básicas para cada categoría de gasto: alimentos; alojamiento; salud y educación; y otros bienes y servicios esenciales, para permitir un nivel de vida básico pero adecuado. Al agregar los resultados de las tres secciones anteriores, la quinta sección revela el nivel salarial estimado en función de las necesidades. Esta sección también ofrece una comparación de los niveles salariales basados en las necesidades estimados para hogares de 3 y 4 miembros. Finalmente, la sexta sección compara el nivel y la evolución de los niveles salariales mínimos existentes en Costa Rica con los niveles salariales estimados en función de las necesidades.



2 Breve descripción de la metodología



► 2. Breve descripción de la metodología

La metodología de “línea de base”, que está abierta a la adaptación específica de cada país, establece un marco general para evaluar las necesidades de los trabajadores y sus familias a través de un enfoque multidimensional que estima por separado el costo de vida para las siguientes cuatro dimensiones.

- (a) *Costo de los alimentos* – una dieta de bajo costo que proporciona una cantidad suficiente de calorías, proteínas y grasas y que es adecuada para la población objetivo en términos de composición. Esto se mide normativamente con base en los estándares de calorías y nutrientes definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).
- (b) *Costo de la vivienda* – Una vivienda básica pero decente con un nivel aceptable. Siguiendo las recomendaciones del Centro de las Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos (ONU-Hábitat), esto se mide normativamente con base en estándares nacionales e internacionales sobre características de vivienda decente, como espacio habitable, durabilidad, instalaciones y acceso al agua.
- (c) *Costo de salud y educación* – Un nivel básico de gasto en salud y educación se considera un grupo separado. A diferencia de las necesidades de alimentación y vivienda, el costo de las necesidades de salud y educación se estima utilizando un enfoque relativo que se basa en la distribución nacional del gasto en salud y educación.
- (d) *Costo de otros bienes y servicios esenciales* – Agregamos todos los demás componentes del gasto (como ropa y transporte) en un grupo. En cuanto a las estimaciones de salud y educación, el costo de otros bienes y servicios esenciales se estima utilizando un enfoque relativo que se basa en la distribución nacional de dicho gasto.

Esta metodología combina medidas absolutas para la alimentación y la vivienda con medidas relativas para el costo de la salud y la educación y otros bienes y servicios esenciales, una combinación que está muy en línea con la filosofía del Convenio No 131. De hecho, al combinar enfoques relativos y normativos, el método tiene la ventaja de tener en cuenta tanto las realidades socioeconómicas del país como los niveles de vida de otros grupos sociales.

Las figuras 1a y 1b ilustran el marco conceptual de la metodología.

La Figura 1a muestra que la metodología se construye alrededor de las cuatro dimensiones antes mencionadas de las necesidades de los trabajadores y sus familias. El primer paso consiste en estimar por separado el costo de alimentación adecuada, vivienda digna, salud y educación, y otros bienes y servicios esenciales para 1 persona (o el equivalente de 1 adulto). A continuación, estos costos estimados separados se suman para estimar las necesidades totales de 1 persona (o el equivalente de 1 adulto). Para convertir estas necesidades individuales en necesidades de un trabajador y su familia, se necesita una suposición con respecto a la elección de un tamaño de familia de referencia (y su número correspondiente de adultos equivalentes). En esta metodología de línea de base proponemos utilizar el tamaño de familia promedio redondeado en el país o región considerado. Sin embargo, como se analiza en la siguiente sección, la decisión sobre qué tamaño de familia adoptar puede dejarse en última instancia a la discreción de la entidad interesada en aplicar un salario basado en las necesidades en su entorno particular. En consecuencia, también se pueden presentar estimaciones basadas en escenarios de múltiples tamaños de familia y la suposición con respecto al tamaño de la familia puede constituir uno de los elementos adaptables de la metodología.

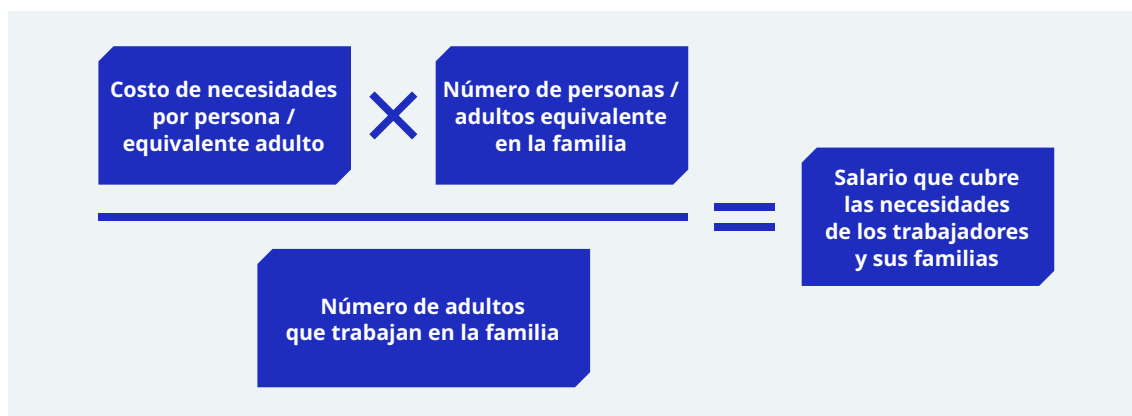
Al estimar las necesidades de los trabajadores y sus familias con el fin de fortalecer la capacidad de los gobiernos y los interlocutores sociales para negociar y establecer niveles salariales adecuados, es fundamental convertir las necesidades totales de una familia en

un nivel salarial suficiente para cubrirlas. el llamado salario basado en necesidades. Sin embargo, este paso requiere hacer otra suposición, con respecto al número de adultos que trabajan a tiempo completo en la familia. Si dos salarios deberían ser suficientes para cubrir las necesidades totales de una familia, estos salarios deberían ser la mitad de la cantidad de las necesidades totales. Sin embargo, si 1 salario debería ser suficiente para cubrir las necesidades totales de una familia, este salario también debería ser igual a las necesidades totales. Por lo tanto, como muestra la Figura, para convertir las necesidades totales de los trabajadores y sus familias en un salario basado en las necesidades, es esencial dividir las necesidades por el número de adultos trabajadores considerados en la familia. En esta metodología de referencia, proponemos utilizar una cantidad de adultos que trabajan a tiempo completo que se establece normativamente en 1,5 adultos que trabajan a tiempo completo para cualquier familia de más de 1 persona. Este supuesto se analiza con más detalle en la tercera sección del presente capítulo.

► Figura 1a: Marco conceptual de la metodología de línea de base



► Figura 1b: Estimación del salario suficiente para cubrir las necesidades de los trabajadores y sus familias



Tamaño de la familia de referencia y equivalencia de adultos:

Como muestra la Figura, el costo de vida estimado para 1 miembro de la familia se multiplica por un tamaño de familia de referencia. El tamaño y la composición de la familia es una consideración crucial al estimar un salario basado en las necesidades. ¿Deberíamos utilizar el tamaño medio del hogar según las estadísticas nacionales? ¿O deberíamos utilizar el tamaño de los hogares que se encuentran en los niveles más bajos del mercado laboral? ¿O hay otro hogar referencial? Obviamente, esto es muy importante, ya que un salario establecido para mantener a una familia de 5 integrantes será evidentemente más alto que un salario establecido para mantener a una familia de 3.

En la presente metodología de línea de base, utilizamos el tamaño de familia promedio nacional redondeado al siguiente número entero, que es igual a 3 en el caso de Costa Rica. Sin embargo, vale la pena señalar que los hogares más pobres tienden a tener familias más numerosas, lo que puede traducirse en mayores necesidades. En última instancia, si bien es esencial proporcionar un tamaño de familia de referencia para estimar las necesidades de los trabajadores y sus familias, la decisión sobre qué tamaño de familia adoptar debe dejarse a la discreción de la entidad interesada en aplicar un salario basado en las necesidades en su particular configuración. Es por eso que, en este estudio, proporcionamos una estimación basada en múltiples escenarios de tamaño de familia además del tamaño de familia de referencia seleccionado. El uso de una variedad de tamaños de hogar proporciona información útil para la fijación del salario mínimo y puede ser necesario debatir sobre el tamaño de familia de referencia más apropiado en un entorno particular. También vale la pena señalar que en las sociedades más tradicionales en las que la mayor parte de la producción se destina al autoconsumo, las estructuras predominantes son las de hogares extendidos en lugar de los hogares nucleares, que tienden a ser el estándar en las economías urbanas.

Otra cuestión se refiere al uso de escalas de equivalencia de adultos. Estas escalas se utilizan para tener en cuenta las economías de escala que surgen de las personas que viven juntas (por ejemplo, una nevera es suficiente incluso para una familia de 4), así como el hecho de que los niños pueden tener menos necesidades que los adultos. Aquí se utilizan dos tipos de escalas de equivalencia.

- **Escalas de equivalencia para necesidades alimentarias y calóricas.** Como se analiza con más detalle en la sección sobre la estimación de los costos de los alimentos, las recomendaciones de calorías de la FAO / OMS se utilizan aquí para convertir todas las necesidades calóricas de los hogares en las de 1 hombre “ingesta equivalente de energía de un adulto” (AEEI). Por ejemplo, si un hombre adulto entre 30 y 60 años requiere 2950 kcal por día, mientras que una mujer de 30 a 60 años necesita 2400 kcal por día, el requerimiento calórico de la mujer corresponde a 0,81 AEEI ($2400/2950$) y el requerimiento total de calorías para dicha familia es de 5.350 kcal por día o 1,81 AEEI ($5.350 / 2.950$).
- **Escalas de equivalencia para el consumo total de los hogares.**⁵ Usamos estas escalas, por ejemplo, cuando dividimos y clasificamos los hogares de un país en quintiles en función de su gasto mensual total por equivalente de adulto, que se calcula para cada hogar en la encuesta. En este caso, podemos utilizar una escala de equivalencia de adultos a nivel de país formulada por las oficinas nacionales de estadística (si está disponible) o la escala de equivalencia de adultos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) (también conocida como la “escala de Oxford”)⁶, que normalmente asigna el valor de 1 al jefe de hogar, 0,7 a cada miembro adulto adicional y 0.5 a cada niño.

5 Es importante diferenciar estas escalas de la escala de “ingesta energética equivalente de adultos” (AEEI) mencionada anteriormente. Mientras que la escala AEEI se utiliza estrictamente para análisis de calorías, la escala de “equivalencia de adultos” de la OCDE se utiliza para ajustar todos los valores de gasto.

6 OCDE, “¿Qué son escalas de equivalencia?”

El uso de escalas de equivalencia para el consumo de los hogares sigue siendo algo controvertido. La cuestión principal es si realmente existen economías de escala tan grandes en el consumo de los hogares. Y hay evidencia significativa en ambas direcciones. Según una serie de estudios recientes, aunque los niños consumen menos alimentos, consumen más de otros bienes, como educación, salud o ropa. Por supuesto, las estimaciones de las necesidades de los trabajadores y sus familias son sensibles al uso de escalas de equivalencia.⁷ Por tanto, el uso de diferentes equivalencias de adultos no es una panacea sino una decisión metodológica.

Dadas las implicaciones del uso de escalas de equivalencia, en particular cómo podrían afectar los niveles de necesidades estimadas de los trabajadores y sus familias, nuestra metodología utiliza diferentes enfoques para convertir las necesidades de un solo miembro de la familia en las de toda la familia. Como se muestra en el gráfico 1, las estimaciones de equivalentes de adultos utilizan las escalas de equivalencia de la OCDE y la AEEI mencionadas anteriormente para estimar las necesidades de los trabajadores y sus familias en las dimensiones de alimentación, vivienda y otros bienes y servicios esenciales, para los cuales la existencia de economías de escala son asumidos y comúnmente aceptados.⁸ Por el contrario, las estimaciones per cápita se utilizan cuando no hay evidencia de economías de escala para una dimensión de necesidades, en el caso de las necesidades de salud y educación, ya que el acceso a ellas o su consumo no puede ser compartido entre diferentes miembros de la familia. Por lo tanto, para tales necesidades, cada miembro de la familia debería tener derecho individualmente a un acceso decente.

La escala de equivalencia de la OCDE es particularmente importante para nuestra metodología, ya que se utiliza para clasificar los hogares en quintiles en función de su gasto mensual total por equivalente de adulto. Tal clasificación permite identificar el quintil de referencia que se utiliza para determinar la canasta de consumo básica pero digna para las necesidades alimentarias. También se utiliza para los enfoques relativos a la estimación de las necesidades de salud y educación y de otros bienes y servicios esenciales.

► Cuadro 1: Coeficientes utilizados para tener en cuenta el tamaño de la familia

Tipo de gasto	Coeficiente utilizado para tener en cuenta el tamaño de la familia	Comentarios
Total gastos	Escala equivalente para adultos (OCDE)	<i>Se usa para crear quintiles</i>
Gastos alimentos	Escala AEEI (FAO / OMS)	<i>Las economías de escala se asumen en función de las necesidades calóricas.</i>
Gastos vivienda	Escala equivalente para adultos (OCDE)	<i>Se asumen economías de escala</i>
Gastos salud y educación	Medida per cápita	<i>No se asumen economías de escala</i>
Otros bienes y servicios esenciales	Escala equivalente para adultos (OCDE)	<i>Se asumen economías de escala</i>

Número de adultos trabajadores a tiempo completo

Para estimar el salario que satisface las necesidades básicas de los trabajadores y sus familias, es fundamental definir cuántos salarios y / o perceptores de ingresos se supone que viven en la familia considerada. A diferencia del tamaño de la familia, la suposición del número de trabajadores a tiempo completo tiene un efecto reductor sobre el nivel salarial basado en las necesidades. Para obtener el llamado salario basado en necesidades, el costo total de

7 Martin Ravallion, "On Testing the Scale Sensitivity of Poverty Measures", *Economic Letters* 137 (2015): 88–90.

8 OCDE, "¿Qué son escalas de equivalencia?"

las necesidades de los trabajadores y sus familias se divide por el número de adultos que trabajan a tiempo completo que se supone que están empleados en la familia. Sin embargo, en cuanto al tamaño de la familia, el número de adultos que trabajan a tiempo completo asumido en la familia de referencia está sujeto a una elección metodológica. En términos generales, esta elección se refiere a lo que constituye la medida más adecuada del número de adultos que trabajan a tiempo completo para utilizarla como denominador en el cálculo. ¿Deberíamos suponer que solo hay un adulto que trabaja a tiempo completo en la familia? ¿O quizás 2 adultos que trabajan a tiempo completo? ¿Deberíamos utilizar el número observado de adultos que trabajan a tiempo completo en el hogar? ¿O, en cambio, un número fijo de adultos que trabajan a tiempo completo establecido normativamente entre 1 y 2? Para la presente metodología de referencia, seleccionamos la última opción y proponemos utilizar un número fijo de adultos que trabajan a tiempo completo, establecido normativamente en 1,5 adultos que trabajan a tiempo completo para cualquier familia de más de 1 persona. Hay tres razones para esta decisión.

Primero, siguiendo a Anker y Anker (2017), creemos que usar 1 o 2 trabajadores por familia, como se hace con la mayoría de las metodologías de salario digno, no es realista y que, por lo tanto, siempre se debe establecer el número de adultos que trabajan a tiempo completo, entre 1 y 2. Como señalan Anker y Anker (2017):

► “Muchas mujeres están en la fuerza laboral en todo el mundo, por lo que la suposición de un sostén de familia (generalmente hombre) por familia no es realista. En segundo lugar, no todos los miembros adultos de la familia trabajan a tiempo completo; algunos no pueden encontrar trabajo, algunos necesitan o quieren quedarse en casa por diversas razones y algunos trabajan a tiempo parcial. Esto significa que la suposición de dos trabajadores a tiempo completo por familia no es realista. Por tanto, el número de trabajadores por familia en nuestra metodología está siempre entre uno y dos”.

En segundo lugar, desde un punto de vista normativo, parece razonable suponer que 1,5 adultos que trabajan a tiempo completo deberían ser suficientes para cubrir las necesidades de los trabajadores y sus familias. Asumiendo una familia con hijos, este enfoque permite que uno de los padres (padre o madre) asigne una cierta cantidad de horas de trabajo al trabajo familiar no remunerado esencial. También evita trasladar toda la carga de las escasas oportunidades laborales y las altas tasas de desempleo a los empleadores al exigirles que paguen salarios más altos para compensar estas fallas del mercado laboral. En tal situación, probablemente sería necesario implementar políticas adicionales, como un sistema integral de seguridad social y otras políticas de empleo para proteger a los trabajadores y sus familias.

En tercer lugar, un análisis empírico basado en los países piloto de este proyecto revela que parece razonable utilizar 1,5 adultos que trabajen a tiempo completo por familia. Para evaluar la validez de utilizar 1,5 adultos que trabajan por familia, se calculó el número medio de adultos que trabajan a tiempo completo en los tamaños de familia de referencia en cada uno de los países piloto. Con el fin de reflejar la realidad de las familias que podrían verse potencialmente afectadas por las políticas salariales, decidimos limitar nuestro análisis a aquellos hogares que comprenden al menos un asalariado. Como se muestra en el gráfico 2, el número de adultos que trabajan a tiempo completo varía significativamente según el país, de 1,34 en Etiopía a 1,95 en Vietnam. Sin embargo, el promedio de los cuatro países es igual a 1,57, un número relativamente cercano a nuestro supuesto de 1,5 adultos que trabajan a tiempo completo por familia.

En algunos casos, estas estimaciones reflejan diferencias en la composición de los hogares. Por ejemplo, en Vietnam, el número relativamente alto de adultos que trabajan refleja el hecho de que en numerosos hogares compuestos por 4 miembros observamos a más de 2 adultos trabajando. Sin embargo, en Vietnam, estimando el mismo número con solo aquellos hogares compuestos por 2 adultos y 2 niños, el número promedio de adultos que trabajan a tiempo completo es igual a 1,69, mientras que aún más alto este número parece estar más cerca de nuestra suposición de 1,5 adultos que trabajan a tiempo completo.

► **Cuadro 2: Número medio de adultos que trabajan a tiempo completo en los hogares del tamaño de familia de referencia que incluyen al menos un asalariado**

	Promedio nacional del número de adultos que trabajan a tiempo completo por hogar de referencia que incluye al menos 1 asalariado (incluidos OAW + asalariados)	Tamaño de la familia de referencia
Etiopía 2018/2019	1,34	5
Vietnam 2018	1,95	4
Indonesia 2018	1,62	4
Costa Rica 2018	1,36	3
Promedio	1,57	

En resumen, si bien la decisión de utilizar 1,5 adultos que trabajan a tiempo completo por familia puede parecer hasta cierto punto subjetiva, también conlleva una serie de ventajas. Primero, permite el uso de un número que siempre está entre 1 y 2 adultos que trabajan, lo cual es un resultado deseable. En segundo lugar, es un supuesto atractivo desde un punto de vista normativo, ya que permite a los trabajadores realizar un trabajo familiar esencial no remunerado y evita trasladar toda la carga de las escasas oportunidades de empleo a los empleadores. En tercer lugar, parece relativamente coherente con las realidades empíricas de la familia de referencia observadas en los países piloto. Por último, simplifica el cálculo y evita la dependencia de la estimación del número de adultos que trabajan a tiempo completo, lo que en algunos casos puede ser difícil de evaluar mediante encuestas de ingresos y gastos. A diferencia de las encuestas de población activa que están diseñadas para capturar información sobre el mercado laboral, las encuestas de ingresos y gastos de los hogares no están diseñadas únicamente para ese propósito y, como resultado, puede ser un desafío identificar los indicadores del mercado laboral con un alto grado de certeza. Sin embargo, en los estudios nacionales, además de los resultados basados en la hipótesis de 1,5 adultos que trabajan por familia, también incluimos los valores extremos - 1 adulto que trabaja y 2 adultos que trabajan - con el fin de proporcionar la gama completa de salarios basados en necesidades. relevantes para la fijación del salario mínimo.

La muestra

Otra cuestión fundamental a abordar para estimar las necesidades de los trabajadores y sus familias se refiere a la muestra que se debe utilizar para el análisis. ¿Debería el análisis considerar a todos los hogares de un país determinado? ¿O debería considerar en cambio una subsección de la fuerza laboral, como hogares con al menos un asalariado? ¿O debería considerar una sub-muestra regional, como hogares en un área geográfica determinada? Estas son preguntas importantes y relevantes al considerar un salario basado en las necesidades y las opciones pueden influir considerablemente en el nivel de salario mínimo resultante.

En el contexto de la estimación de las necesidades de los trabajadores y sus familias para informar los mecanismos de fijación del salario mínimo, parece legítimo considerar si la muestra de la población debe limitarse a aquellos hogares con al menos un asalariado, dado que constituyen los posibles beneficiarios. de la política de salario mínimo. Sin embargo, en la presente metodología de referencia, recomendamos utilizar todos los hogares, independientemente de si incluyen o no a un asalariado. Esta recomendación se basa en una serie de consideraciones conceptuales y prácticas. En primer lugar, creemos que el concepto de las necesidades de los trabajadores y sus familias no debe depender de la situación laboral de los miembros que componen la familia y que, como se menciona en el Convenio núm. 131,

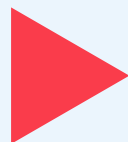
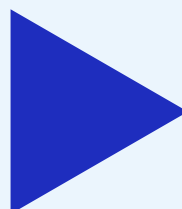
debe reflejar los niveles de vida de otras organizaciones sociales. grupos. En segundo lugar, en algunos países en desarrollo los asalariados representan una proporción muy baja de la población ocupada. Por lo tanto, limitar la muestra a los hogares con al menos un asalariado podría resultar en la exclusión de una proporción abrumadoramente grande de la población y dar lugar a un sesgo de muestra pequeña. Por ejemplo, en el país piloto Etiopía, según la Encuesta Nacional de Población Activa de 2013, los asalariados representan solo el 10% del empleo total y el 90% restante de la población ocupada son trabajadores por cuenta propia, empleadores o trabajadores familiares no remunerados. En tal contexto, limitar la muestra a solo aquellos hogares con al menos un asalariado crearía sesgo y los resultados no serían representativos de las necesidades de los trabajadores y sus familias para la gran mayoría de la población. En tercer lugar, otra consideración práctica es que la metodología se basa en el uso de encuestas de ingresos y gastos de los hogares en las que, como se mencionó anteriormente, podría ser difícil identificar a los asalariados con un alto grado de certeza.

Con respecto a las consideraciones regionales, teniendo en cuenta que la presente metodología busca fortalecer la capacidad de los gobiernos e interlocutores sociales para negociar y establecer niveles de salario mínimo adecuados, si las tasas de salario mínimo se establecen por región geográfica en un país, recomendamos que la metodología se aplicará por separado para cada división geográfica relevante del país. Si bien algunos países tienen solo un salario mínimo que se aplica a todos los empleados en el país, otros países tienen diferentes tasas de salario mínimo según el sector de actividad, la ocupación, la edad del empleado o la región geográfica. En el caso de Costa Rica, dado que los salarios mínimos se establecen a nivel nacional, las estimaciones se realizaron a nivel nacional.



3

Estimación de necesidades alimentarias



► 3. Estimación de necesidades alimentarias

Los alimentos suelen ser un componente relativamente importante del gasto de los hogares. De hecho, la categoría de alimentos suele ser el mayor gasto que afrontarán los hogares en el mundo en desarrollo. Como tal, es fundamental garantizar un modelo de dieta adecuado que proporcione suficientes calorías, teniendo en cuenta los patrones de consumo y las preferencias alimentarias de la población objetivo. Basándonos en la metodología del “costo de las necesidades básicas” utilizada por el Banco Mundial para estimar las líneas de pobreza nacionales, estimamos el costo de una canasta de alimentos que cumple con un requerimiento calórico y también toma en cuenta las preferencias y patrones de consumo nacionales.

Para hacer esto, pasamos por los siguientes pasos.

1. Identificamos los requerimientos calóricos a cumplir, en base a las recomendaciones de FAO / OMS. Estos requisitos varían según el sexo y la edad.
2. Dado que no hay información sobre el valor de los nutrientes de cada alimento en las encuestas de ingresos y gastos de los hogares, obtenemos datos sobre el contenido de calorías, proteínas y grasas de cada alimento de manera externa y los combinamos en la encuesta de ingresos y gastos de los hogares.
3. Construimos una canasta de referencia (cantidad consumida de cada alimento) que proporciona suficientes calorías con base en los patrones de consumo observados de los hogares más cercanos al consumo de calorías requerido.
4. Si es necesario, ajustamos la canasta de alimentos de referencia para asegurarnos de que cubra las necesidades de otros nutrientes, incluidas las proteínas y las grasas.
5. Estimamos el costo de la canasta de alimentos de referencia aplicando los precios implícitos de cada alimento

3.1 Establecer el requerimiento calórico

¿Cuáles son las necesidades de los trabajadores y sus familias en términos de calorías? Un buen punto de partida son los valores energéticos y nutricionales recomendados como mínimo por las autoridades sanitarias del país, que en general interactúan con las recomendaciones de la FAO / OMS para la definición de estos valores. Este proceso tiene en cuenta una serie de factores ambientales y demográficos, como los grupos de edad de la población, factores estructurales como el peso y la altura, el clima, los tipos de actividad predominantes y su intensidad, etc., lo que define las necesidades diarias de energía (kcal) y nutrición (principalmente con respecto a proteínas y grasas) por persona.

De acuerdo con las recomendaciones de la FAO / OMS, asumiendo un nivel de actividad física moderado (PAL), 1 adulto de sexo masculino de 30 a 60 años requiere 2.950 kcal por día, mientras que las mujeres, los ancianos o los niños requieren menos calorías.⁹ Por lo tanto, proponemos crear una escala de “ingesta de energía equivalente a un adulto” (AEEI) que mida el requerimiento calórico de cada individuo frente a la línea de base de la AEEI masculina. La idea es convertir el requerimiento calórico de cada miembro del hogar en el equivalente de 1 adulto varón (de 30 a 60 años) que requiere 2950 kcal por día, como se muestra en la Tabla 1.

Esta escala se construyó utilizando la recomendación de requisitos calóricos de la FAO / OMS para cada rango de edad que se muestra en la tabla 1.¹⁰ Podemos observar, por ejemplo, que 1 mujer adulta de 30 a 60 años requiere 2400 kcal por día (0,81 de AEEI masculino) y 1 mujer

⁹ Ver FAO, *Human Energy Requirements: Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation, Roma, 17–24 octubre 2001*.

¹⁰ Ver FAO, *Requerimientos de energía humana*.

un niño de 10 a 11 años necesita 2000 kcal por día (0,68 de la AEEI masculina). Por lo tanto, una familia compuesta por estos 3 individuos (1 hombre adulto de 30 a 60 años, 1 mujer adulta de 30 a 60 años, 1 niña de 10 a 11 años) requeriría un AEEI masculino de 2,49 (1 + 0,81 + 0,68), o 7.345,5 kcal al día (2.950 x 2,49).

Como se mencionó anteriormente, esta escala AEEI se usa solo para evaluar las necesidades de alimentos y calorías. Al ajustar los valores del gasto al equivalente adulto, utilizamos la escala propuesta por la OCDE. Por ello, el factor de conversión equivalente a adultos utilizado para la sección sobre el costo de los alimentos difiere del utilizado en las secciones sobre vivienda y otros bienes y gastos esenciales.

► **Tabla 1: Requerimiento energético diario por edad y coeficiente AEEI**

Edad	kcal/día requeridas		Coeficiente	
Años	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
1-2	850	950	0,29	0,32
2-3	1 050	1 125	0,36	0,38
3-4	1 150	1 250	0,39	0,42
4-5	1 250	1 350	0,42	0,46
5-6	1 325	1 475	0,45	0,50
6-7	1 425	1 575	0,48	0,53
7-8	1 550	1 700	0,53	0,58
8-9	1 700	1 825	0,58	0,62
9-10	1 850	1 975	0,63	0,67
10-11	2 000	2 150	0,68	0,73
11-12	2 150	2 350	0,73	0,80
12-13	2 275	2 550	0,77	0,86
13-14	2 375	2 775	0,81	0,94
14-15	2 450	3 000	0,83	1,02
15-16	2 500	3 175	0,85	1,08
16-17	2 500	3 325	0,85	1,13
17-18	2 500	3 400	0,85	1,15
19-30 ^a	2 550	3 050	0,86	1,03
30-60 ^a	2 400	2 950	0,81	1,00
>60 ^a	2 200	2 450	0,75	0,83

Fuente: FAO, [Human Energy Requirements, Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation, Roma, 17-24 octubre 2001](#).

^a Para estos rangos de edad, usamos el peso medio (65 kg para mujeres y 70 kg para hombres) y una tasa metabólica basal de 1,75 para un PAL moderado que implica un estilo de vida normal.

3.2 Recuperar información sobre la ingesta de calorías

Como segundo paso, es posible que deseemos establecer una comparación entre las necesidades calóricas y la cantidad de calorías que consumen realmente los hogares. Desafortunadamente, la información relacionada con “cuántas calorías consumen realmente los hogares” rara vez está disponible en las encuestas de ingresos y gastos de los hogares. Sin embargo, para calcular la ingesta calórica de los hogares, podemos recuperar información sobre los valores calóricos de cada alimento presente en la base de datos a partir de datos secundarios. En particular, el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) y la Organización Panamericana de la Salud proporcionan tablas de composición de alimentos y bases de datos para varios países, incluido Costa Rica (INCAP y OPS 2012). El Apéndice I: Composición de alimentos de los alimentos en Costa Rica muestra las calorías de cada alimento incluido en la encuesta de ingresos y gastos de Costa Rica. Esta información se incluyó en la base de datos, por lo que pudimos calcular la ingesta calórica de cada hogar.

3.3 Construir y ajustar la canasta alimentaria de referencia

A continuación, construimos una canasta de alimentos de referencia que satisface el requerimiento calórico definido en la sección 3.1, al tiempo que refleja los gustos y preferencias nacionales. Es decir, la canasta debe ser pertinente y reflejar los hábitos de consumo de los hogares del país. El consumo de alimentos constituye una de las prácticas culturales más antiguas del ser humano. Condicionada por muchos factores ambientales, estacionales y culturales, la forma en que se compone la canasta de alimentos puede organizarse de diversas maneras. Los países más grandes como Indonesia y Vietnam muestran una gran diversidad en la composición de las canastas de alimentos del país. Esto impone otra limitación a la adopción de un enfoque normativo basado en una dieta predeterminada.

Así, cuando simulamos una canasta de alimentos de referencia que satisface los requerimientos calóricos a un costo mínimo, usamos el siguiente procedimiento.

Primero, dividimos los hogares en quintiles en función de su gasto mensual total por equivalente de adulto,¹¹ que se calcula para cada hogar en la encuesta. Para cada quintil, también se calcula la ingesta media de calorías por equivalente de hombre adulto (utilizando AEI) por día. Habiendo convertido a todos los miembros del hogar en adultos varones (de 30 a 60 años), los hogares con una ingesta diaria de calorías por adulto equivalente inferior a 2950 kcal no cumplen el requisito de la FAO / OMS, tal como se define en la sección 3.1.

La metodología se basa en la distribución por quintiles construida utilizando el gasto mensual del hogar por equivalente de adulto. Aunque esta metodología también podría haberse aplicado en base a la distribución del ingreso, usamos la distribución del gasto porque: (a) la mayoría de los países prefieren usar datos sobre el gasto de los hogares para medir la pobreza (según una encuesta de la División de Estadística de las Naciones Unidas, de 84 países casi el 50% basa sus cálculos de pobreza en datos de gastos, mientras que alrededor del 30% los basa únicamente en datos de ingresos y el 12% utiliza ambos); (b) las cuestiones estadísticas refuerzan las ventajas de utilizar datos sobre gastos en lugar de ingresos debido a la facilidad y fiabilidad de la recopilación de datos¹² ya que los ingresos a menudo se subestiman en comparación con los gastos. Por ejemplo, en algunas de las encuestas (principalmente en países africanos) la sección de ingresos no está disponible o es difícil de agregar.

11 Nótese que en este caso, la escala de equivalencia adulta de OCDE se utiliza para ajustar los valores de gastos.

12 División de Estadísticas de las Naciones Unidas, *Handbook on Poverty Statistics: Concepts, Methods and Policy Use*, 2005.

Como muestra la Tabla 2, aunque en promedio los hogares en los quintiles 1 y 2 no satisfacen el requerimiento de calorías, la ingesta promedio de calorías del quintil 2 es la más cercana al punto de referencia de 2,950 calorías en 2013 y 2018.¹³ Como resultado, usamos estos hogares para construir una canasta de alimentos de referencia que rinda 2.950 calorías por adulto equivalente por día. Se presume que esta es una forma económica de obtener 2.950 calorías, ya que esta canasta refleja el comportamiento de consumo de los hogares relativamente pobres en el quintil 2 de la distribución del gasto de los hogares de Costa Rica (por equivalente de adulto). En otras palabras, es probable que los hogares más ricos tengan formas más caras de consumir 2.950 calorías (con más carne, mayor calidad o mayor variedad de alimentos, por ejemplo).

► **Tabla 2: Gasto promedio mensual por hogar (en colones costarricenses), por categoría y por quintiles, 2013 y 2018**

Quintiles ^a	Gastos totales ^b			Gastos de alimentos ^b			Tamaño del hogar		Calorías por equivalente adulto (usando AEEI)	
	2013	2018	tasa crecimiento	2013	2018	tasa crecimiento	2013	2018	2013	2018
1	267 292	311 024	0,16	66 249	84 800	0,28	4,00	3,82	1 693	1 866
	(1 364)	(1 768)								
2	472 447	493 991	0,05	109 357	110 857	0,01	3,62	3,46	2 735	2 555
	(1 172)	(1 465)								
3	666 599	69 7365	0,05	133 261	142 130	0,07	3,31	3,22	3 564	3 272
	(1 129)	(1 365)								
4	1 075 548	1 042 220	-0,03	162 954	153 274	-0,06	3,13	3,00	3 988	3 490
	(1 048)	(1 296)								
5	2 825 122	2 446 348	-0,13	190 309	200 126	0,05	2,82	2,72	3 903	3 882
	(913)	(1 152)								
Total	1 061,000	998 121	-0,06	132 402	138 229	0,04	3,38	3,24	3 176	3 013
	(5 626)	(7 046)								

Fuente: La OIT estima con base en la Encuesta Socio-económica costarricense, 2013 y 2018.

Nota: el número de observaciones se indica en el paréntesis. ^a Quintiles se construyen utilizando los gastos mensuales de los hogares por equivalente adulto. ^b Valores nominales.

En la Tabla 2 también podemos observar el crecimiento nominal entre 2013 y 2018. Si bien hay un crecimiento positivo en el valor nominal de los gastos en los quintiles 1 a 3 de la distribución del gasto, el crecimiento fue negativo en los quintiles 4 y 5. Esto puede ser explicado por la desaceleración de la economía y la falta de confianza del consumidor en 2018, cuando efectivamente hubo un menor consumo de cantidades en algunos grupos como transporte, mobiliario o entretenimiento (Costa Rica 2019).

¹³ Aquí, redondeamos estrictamente (en lugar de disminuir) hacia el requisito de calorías. Por ejemplo, en 2018, incluso si la ingesta calórica esperada del quintil 3 fuera la más cercana al requerimiento calórico, el quintil 2 ha sido seleccionado como nuestra canasta de alimentos de referencia. Esto nos permite producir estimaciones comparables para 2013 y 2018 que utilizan ambos quintiles 2.

Dado que el consumo de calorías del quintil 2 promedió 2.734 calorías y 2.555 calorías en 2013 y 2018, respectivamente, en lugar de las 2.950 previstas, se requiere un ajuste. Las cantidades consumidas se incrementaron “artificialmente” en una pequeña cantidad para proporcionar exactamente 2.950 calorías. Esto se hace multiplicando las cantidades promedio de cada alimento consumido por los hogares del quintil 2 por el coeficiente de ajuste (2950/2734) para 2013 y (2950/2555) para 2018, que es igual a 1,08 y 1,15, respectivamente. Este ajuste se describe en la Tabla 3.

► **Tabla 3: Canasta de alimentos ajustada que genera 2.950 calorías por día**

Productos	Cantidades consumidas por día (sin ajustar) (kg)		Calorías consumidas por día (sin ajustar) (kcal)		Coeficiente de ajuste		Cantidades consumidas por día (ajustadas) (kg)		Calorías consumidas por día (ajustadas) (kcal)	
	2013	2018	2013	2018	2013	2018	2013	2018	2013	2018
Pan y cereales	0,26	0,26	920	911	1,08	1,15	0,28	0,3	992	1 052
Leche, queso y huevos	0,14	0,14	168	164	1,08	1,15	0,15	0,16	182	189
Carne	0,09	0,08	196	187	1,08	1,15	0,09	0,1	211	215
Pescados y mariscos	0,01	0,01	20	20	1,08	1,15	0,01	0,01	22	24
Aceite y grasa	0,04	0,04	312	333	1,08	1,15	0,04	0,05	336	384
Frutas	0,11	0,1	90	72	1,08	1,15	0,12	0,11	97	83
Verduras	0,19	0,18	216	210	1,08	1,15	0,21	0,21	233	243
Azúcar y dulces	0,09	0,08	338	298	1,08	1,15	0,1	0,09	364	345
Productos alimenticios (condimentos, salsas, etc.)	0,02	0,02	29	24	1,08	1,15	0,02	0,02	32	28
Bebidas no alcohólicas	0,13	0,13	128	110	1,08	1,15	0,15	0,15	138	127
Comida preparada	0,08	0,05	318	226	1,08	1,15	0,08	0,06	343	261
Total (diario)	1,18	1,09	2 735	2 555			1,27	1,26	2 950	2 950

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta Socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

Con el fin de asegurar que la canasta de alimentos ajustada permita el cumplimiento no solo de los requerimientos calóricos sino también de otros requerimientos nutricionales como los requerimientos de ingesta de proteínas y grasas, estimamos los valores nutricionales de la canasta de alimentos ajustada y los comparamos con los de proteína y requisitos de grasas proporcionados por la OMS/FAO. El Cuadro 4 y el Cuadro 5 muestran que la cantidad de proteína proporcionada por la canasta de alimentos ajustada excede los requisitos mínimos de proteína establecidos por la OMS / FAO y la cantidad de grasa cae dentro del rango recomendado.

► **Tabla 4: Valores nutricionales de la canasta alimentaria ajustada**

	Calorías consumidas por día (kcal)		Proteínas consumidas por día (g)		Grasa consumida por día (g)	
	2013	2018	2013	2018	2013	2018
Total (diaria)	2 950	2 950	86	82	86	88

► **Tabla 5: Valor umbral de los requerimientos nutricionales**

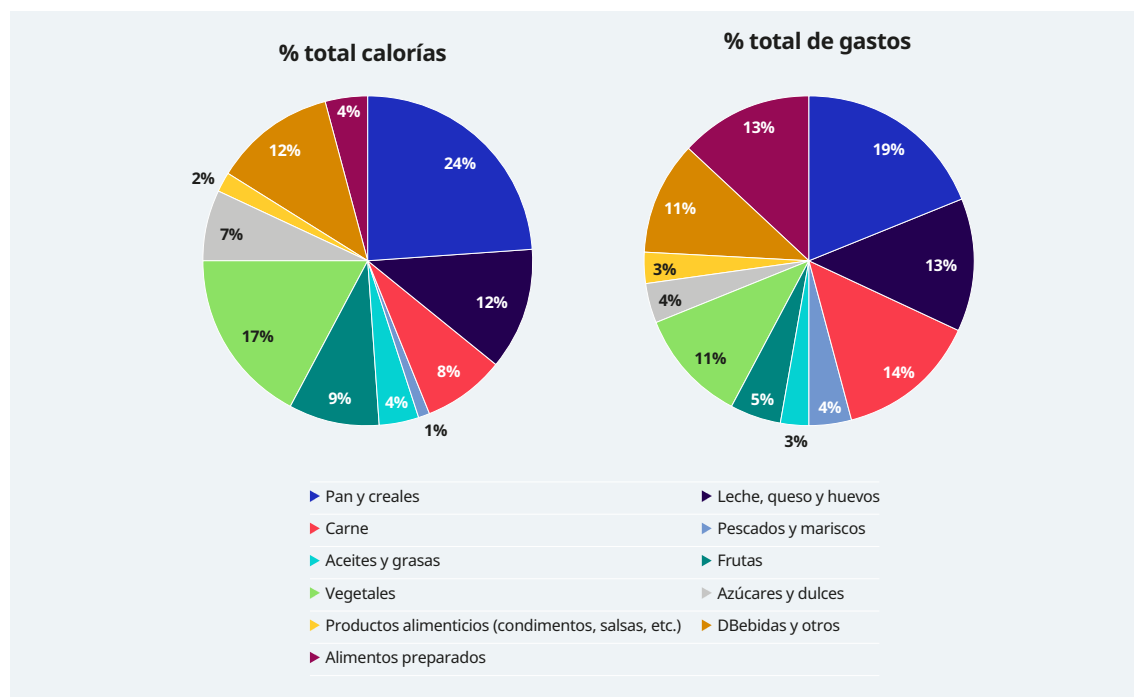
	Calorías (kcal)	Proteína (g)	Grasa (15-35%)	
			Grasa mínima (g)	Grasa máxima (g)
Threshold	2 950	52,2	49	115

Fuente: FAO, [Fats and Fatty Acids in Human Nutrition, Report of an Expert Consultation, Ginebra, 10-14 noviembre 2008](#), 2010.

Nota: Los requisitos de grasa oscilan entre el 15 y el 35 por ciento del consumo de calorías. Por lo tanto, con un consumo total de calorías de 2.950 por día, entre 443 y 1.032 calorías deben provenir de las grasas. Como hay 9 calorías en 1 gramo de grasa, dividimos estos números para convertir estos requerimientos en gramos y terminamos con requerimientos de grasa que van desde 49 g a 115 g por día.¹⁴

La figura 2 ilustra los patrones de consumo de calorías y gastos en alimentos en 2018. La categoría con la mayor proporción de consumo de calorías, así como la proporción más alta del gasto total, es la de productos de pan y cereales (24 y 19 por ciento, respectivamente), mientras que el porcentaje más bajo de consumo de calorías es el de pescado y marisco (1%) y el gasto más bajo es el de aceites y grasas y otros productos alimenticios como condimentos y salsas (ambos 3%). También se puede detectar un patrón interesante en

Figura 2 en ciertos alimentos. Por ejemplo, los alimentos preparados y el pescado y los mariscos tienen un valor calórico relativamente bajo en comparación con su participación en los gastos totales, lo que indica que estas categorías de alimentos se caracterizan por precios relativamente altos por caloría. Lo contrario es cierto para las categorías de alimentos como el pan, los cereales y las verduras, que se caracterizan por precios relativamente bajos por caloría.

► **Figura 2: Participación promedio del consumo de calorías y el gasto en alimentos en Costa Rica, 2018**

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la Encuesta socio-económica costarricense, 2013 y 2018.

¹⁴ OMS, [Energy and Protein Requirements: Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation](#), 1985, Cap. 8.

3.4 Estimación del costo de la canasta alimentaria de referencia para un tamaño de familia de referencia

Implícitamente, nuestra canasta de alimentos de referencia es una canasta promedio ligeramente “aumentada” del quintil 2 en 2013 y 2018, que incluye solo los alimentos para los que se dispone de información sobre cantidades. Para convertir estas cantidades en términos monetarios, ahora necesitamos calcular el precio de cada alimento.

Para hacer esto, dividimos los gastos de cada alimento por la cantidad consumida. Luego, para cada hogar, se asigna un precio implícito a cada alimento para que podamos estimar el valor monetario del consumo mensual de alimentos. Una vez que estos precios de los alimentos se han calculado a nivel del hogar, se utiliza el precio medio nacional de cada alimento para calcular el costo de la canasta de alimentos de referencia construida. El uso del precio medio nacional nos permite tener en cuenta el hecho de que los hogares más pobres probablemente compren sus alimentos en los mercados con los precios más bajos.

Los resultados de la estimación se muestran en la Tabla 6. Encontramos que el costo mensual de una canasta de alimentos que satisface el requerimiento de calorías para 1 adulto varón de 30 a 60 años es aproximadamente igual a 57,060 colones costarricenses (₡) y ₡ 60,857, respectivamente, en 2013 y 2018.

► Tabla 6: Canasta alimentaria que produce 2 950 calorías por día

	Cantidad mensual (Kg)		Calorías por mes (kcal)		Valor monetario por mes (₡) ^a		
	2013	2018	2013	2018	2013	2018	tasa de crecimiento
Pan y cereales	9	9	29 764	31 550	10 697	11 655	9%
Leche, queso y huevos	5	5	5 452	5 667	6 488	7 635	18%
Carne	3	3	6 334	6 464	7 612	8 626	13%
Pescados y mariscos	0,4	0,4	652	708	1 765	2 126	20%
Aceite y grasa	1	1	10 084	11 518	1 873	1 758	-6%
Frutas	4	3	2 924	2 500	2 494	2 916	17%
Verduras	6	6	6 987	7 288	5 152	6 421	25%
Azúcar y dulces	3	3	10 929	10 336	2 276	2 635	16%
Productos alimenticios (condimentos, salsas, etc.)	1	1	949	837	18 69	2 068	11%
Bebidas no alcohólicas)	4	4	4 127	3 814	7 179	6 905	-4%
Comida preparada	3	2	10 297	7 818	9 654	8 113	-16%
Total (mensual)	38	38	88 500	88 500	57 060	60 857	7%

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta Socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

^a ₡ = colones costarricenses.

En esta etapa, tenemos el costo de una canasta de alimentos básica pero adecuada que es capaz de cubrir las necesidades de 1 hombre adulto de 30 a 60 años. Sin embargo, esto no brinda información sobre los costos estimados de los alimentos para los hogares o las estructuras familiares. El tamaño y la composición de la familia son una consideración

importante en el cálculo. ¿Deberíamos utilizar el tamaño medio de los hogares según los censos? ¿O cuál debería ser el tamaño típico de una familia? ¿O hay un hogar referencial?

Para estimar el costo total de los alimentos para un tamaño de familia representativo en nuestra población de interés, primero calculamos el tamaño promedio de los hogares en cada quintil, como se indica en la sección 3.3, así como la AEEI correspondiente en cada año.¹⁵

La Tabla 7 muestra que las familias más pobres tienden a ser más numerosas que las familias más ricas y, por lo tanto, las necesidades básicas de las familias de los quintiles inferiores pueden ser mayores.

Para seguir siendo pragmáticos y asegurar que los niveles salariales basados en las necesidades reflejen suficientemente las necesidades de los trabajadores y sus familias para un tamaño de hogar realista, las necesidades se estiman para el tamaño de familia promedio nacional redondeado al número entero más cercano. En el caso de Costa Rica, se asume que los niveles salariales basados en las necesidades cubren las necesidades de una familia de 3, que es el tamaño de familia más cercano al promedio del país (3,38 en 2013 y 3,24 en 2018). Utilizando la escala de equivalencia AEEI, el costo de la comida para una familia de 3 personas corresponde a los costos de, respectivamente, 2,49 y 2,53 adultos equivalentes en términos de requerimiento calórico en 2013 y 2018, como se muestra en la Tabla 8; también proporciona la escala equivalente para adultos basada en la metodología de la OCDE, que es ligeramente inferior y se utilizará en las siguientes secciones sobre vivienda y otros grupos de gasto.

► **Tabla 7: Tamaño, equivalente adulto, trabajadores asalariados y trabajadores a tiempo completo por hogar, por quintiles, 2013 and 2018**

Quintile	Tamaño del hogar (Promedio)		Equivalente adulto promedio tamaño del hogar (AEEI)		Trabajos asalariados en el hogar	
	2013	2018	2013	2018	2013	2018
1	4,00	3,82	3,21	3,10	0,80	0,69
2	3,62	3,46	3,00	2,87	1,06	0,91
3	3,31	3,22	2,74	2,72	1,13	1,05
4	3,13	3,00	2,65	2,56	1,15	1,16
5	2,82	2,72	2,39	2,31	1,23	1,16
Total (promedio)	3,38	3,24	2,80	2,71	1,07	0,99

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

► **Tabla 8: Cifras equivalentes para adultos para un hogar de 3 y un hogar de 4, 2013 and 2018**

Tamaño del hogar			3	4
Promedio equivalente a 1 hombre adulto	2013	OECD	2,25	2,79
		AEEI	2,49	3,25
	2018	OECD	2,27	2,84
		AEEI	2,53	3,33

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

¹⁵ Para obtener más información, consulte el apéndice II, tabla 30, que muestra el equivalente promedio de hombres adultos correspondiente utilizando las escalas de la AEEI y la OCDE para cada tamaño de familia completa para 2013 y 2018.

Finalmente, la Tabla 9 muestra que el costo mensual de alimentos que cubre los requerimientos calóricos para una familia de 3 en Costa Rica es ₡141,954 en 2013 y ₡153,978 en 2018.

► **Tabla 9: Costo mensual de las necesidades alimentarias de una familia de 3 (en colones costarricenses), con sus respectivos equivalentes adultos,^a 2013 and 2018**

	Costo mensual de la canasta alimentaria que produce 2.950 kcal por día	Número promedio de adultos equivalentes por hogar	Valor monetario por mes
2013	57 060	2,49	141 954
2018	60 857	2,53	153 978

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la Encuesta socio-económica costarricense, 2013 y 2018.

^a El valor del equivalente adulto utilizado para estimar el monto del gasto en alimentos se obtiene de la metodología AEEI.

3.5 Comparación de los resultados con el costo de la canasta básica de alimentos elaborada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos

Esta sección tiene como objetivo comparar nuestros resultados con los proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC).¹⁶ El costo de la canasta básica de alimentos producida en 2010 se calculó utilizando información sobre los requerimientos mínimos para toda la población, con base en variables como ocupación, edad, peso promedio y sexo utilizando la metodología FAO-OMS (2001).

El INEC estimó un requerimiento de energía promedio de 2,213 calorías por persona por día a nivel nacional en 2013, mientras que nuestro enfoque estima los requerimientos de energía de 2,446.27 y 2,470.75 calorías por persona por día en 2013 y 2018, respectivamente. Nuestras estimaciones son superiores a las estimadas por el INEC porque se asume un nivel moderado de actividad física (PAL), independientemente de la ocupación, para todos los individuos, mientras que el INEC considera las ocupaciones de los individuos y su PAL asociado (bajo, moderado o alto) al estimar requerimientos promedio de energía. Ese PAL es mayormente bajo para toda la población (ver Tabla 10).¹⁷ En consecuencia, nuestro enfoque asume un PAL más alto en promedio y, por lo tanto, un requerimiento promedio de calorías más alto que el del INEC.

► **Tabla 10: Personas clasificadas por PAL (según su ocupación), 2013**

	Bajo	Moderado	Alto	Total
Total	77,2%	15,8%	7%	100%

Fuente: Cálculos basados en Costa Rica (2013).

16 Costa Rica, INEC, *Actualización de los parámetros de la metodología para la medición de la pobreza con la Encuesta Nacional de Hogares*, 2013.

17 Si bien el INEC considera que según las ocupaciones de los individuos, el 77% trabaja con un PAL bajo, el 16% trabaja con un PAL moderado y el 7% con un PAL alto, nuestro enfoque asume que todos los individuos (100%) trabajan en una ocupación con un PAL moderado.

El costo mensual de la canasta alimentaria estimado por el INEC a nivel nacional fue de ₡ 41.721 y ₡ 46.057 por persona en abril de 2013 y agosto de 2018, respectivamente. Nuestras estimaciones mensuales por persona para la canasta alimentaria son superiores y ascienden a 47.318 en 2013 y 51.326 en 2018. Esto se debe a mayores requerimientos calóricos, los cuales se explican tanto por las diferencias metodológicas como por el cambio en los hábitos de consumo entre los años considerados, como por incrementos en los precios de los productos considerados.



4 Costo de la vivienda

© Copyright istockphoto.com.

► 4. Costo de la vivienda

Después de los alimentos, la vivienda es el grupo de gasto más grande para los trabajadores en los países en desarrollo (Anker y Anker 2017). Y por una buena razón, ya que el estilo de vida y el bienestar de los miembros de la familia están significativamente influenciados por la calidad de su vivienda. Al mismo tiempo, la vivienda tiene un impacto ambiental debido no solo al uso de los recursos naturales y la tierra cuando se construyen las propiedades, sino también a las necesidades energéticas asociadas para permitir el uso de los servicios públicos domésticos (agua y electricidad, por ejemplo) (ONU-Habitat 2018).

La vivienda adecuada y digna es un derecho humano universal, reconocido a nivel internacional y en más de 100 constituciones nacionales en todo el mundo. Un lugar seguro para vivir también es intrínseco a la dignidad humana, así como a la salud física y mental. Según Hábitat para la Humanidad (2019), la vivienda digna tiene la capacidad de eliminar las barreras a las oportunidades, el éxito y la salud y, de manera más general, mejorar la calidad de vida de las personas. Como resultado, el acceso a una vivienda adecuada, segura y asequible que garantice la provisión de servicios básicos de vivienda es una prioridad clave de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Este objetivo quizás se refleje más explícitamente en el Objetivo de Desarrollo Sostenible 11, “Hacer que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles”.

Sin embargo, a nivel mundial, la vivienda inadecuada sigue estando muy extendida. Se estima, por ejemplo, que 3.000 millones de personas (el 40% de la población mundial) necesitan acceso a una vivienda digna. Además, esta cifra sigue creciendo, ya que se estima que cada día se necesitan 96.000 nuevas viviendas.¹⁸ Además, millones de personas en todo el mundo viven en condiciones de vida extremadamente malas, como asentamientos informales y superpoblados. Por lo tanto, es necesario garantizar que los trabajadores ganen un salario suficiente para cubrir el costo de una vivienda digna.

En esta sección, presentamos nuestra metodología para estimar la categoría de gasto en vivienda de un salario mínimo que cubra adecuadamente las necesidades de los trabajadores y sus familias. Utilizando un sistema de puntuación basado en criterios internacionales de vivienda, calculamos por separado:

- (a) Costo mensual de una vivienda: estimado con base en la información disponible sobre el alquiler. De hecho, se ha utilizado el alquiler real pagado para los hogares que alquilan su vivienda y se ha utilizado un valor imputado del alquiler para los hogares que son propietarios de su vivienda; y
- (b) Costo mensual de los servicios públicos domésticos, incluidos el uso de agua, electricidad, desechos y teléfono.

Una vez que se han calculado los dos componentes del costo de la vivienda, sumamos estos elementos y llegamos a un costo total estimado para una vivienda digna.

Después de estimar el costo de la vivienda básica, exploramos la distribución del alquiler pagado en las regiones y subgrupos para tener una mejor idea del gasto real en vivienda y cómo estos resultados se comparan con los gastos de vivienda promedio y mediano.

4.1 Alquiler

En el caso de Costa Rica, el apartado de vivienda de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos (ENIGH) 2013 y 2018 (Costa Rica 2019) incluye un conjunto significativo de indicadores sobre la calidad de la vivienda. Esta sección incluye información sobre el tipo de ocupación de la

¹⁸ Ver el sitio web de UN-Habitat, <https://unhabitat.org/>.

vivienda, el alquiler (si lo hubiera); el número de habitaciones o m² cuadrados per cápita; los materiales y la calidad de las paredes, el techo y los pisos; el tipo de instalaciones sanitarias; y el acceso al agua.

Dado que solo uno de cada cinco hogares en el país alquila una vivienda (ver gráfico 8) y el alquiler es una variable clave para este análisis, se utilizaron dos variables para evaluar los valores del alquiler. Los valores del alquiler de los hogares propietarios de vivienda se pueden encontrar indirectamente en la encuesta, ya que la pregunta 3 del apartado A del cuestionario se refiere al valor del alquiler de la vivienda en caso de ser pagado. Teniendo esto en cuenta, las estimaciones de alquiler se calcularon teniendo en cuenta los gastos de alquiler reales o el valor del alquiler que una familia habría pagado. Con estas dos variables, podríamos estimar los valores de los alquileres de un total de 5.534 hogares en 2013 y 6.839 hogares en 2018.

Para estimar el costo de una vivienda digna en Costa Rica, un primer paso importante consiste en evaluar la calidad de cada una de las casas de la muestra. Una forma de hacer esto requiere diseñar e implementar un sistema de puntuación que se base en la calidad de las características de la vivienda. Esta información está disponible en la Encuesta Socioeconómica de Costa Rica, 2013 y 2018. Luego usamos la relación entre la calidad de la vivienda y el costo del alquiler para estimar el costo de una vivienda digna, que se identifica con base en estándares nacionales e internacionales de vivienda digna.

Evaluación del nivel de decencia de una vivienda

El primer paso consiste en seleccionar los indicadores necesarios para identificar una vivienda digna. En este sentido, la metodología se basa en cuatro dimensiones clave utilizadas por ONU-Hábitat en la definición de lo que constituye un tugurio, que es la definición más utilizada en todo el mundo. Según esta definición, un tugurio consiste en un hogar o un grupo de personas que viven bajo el mismo techo y que carecen de una o más de las cinco

► Tabla 11: Cinco dimensiones clave para identificar barrios marginales

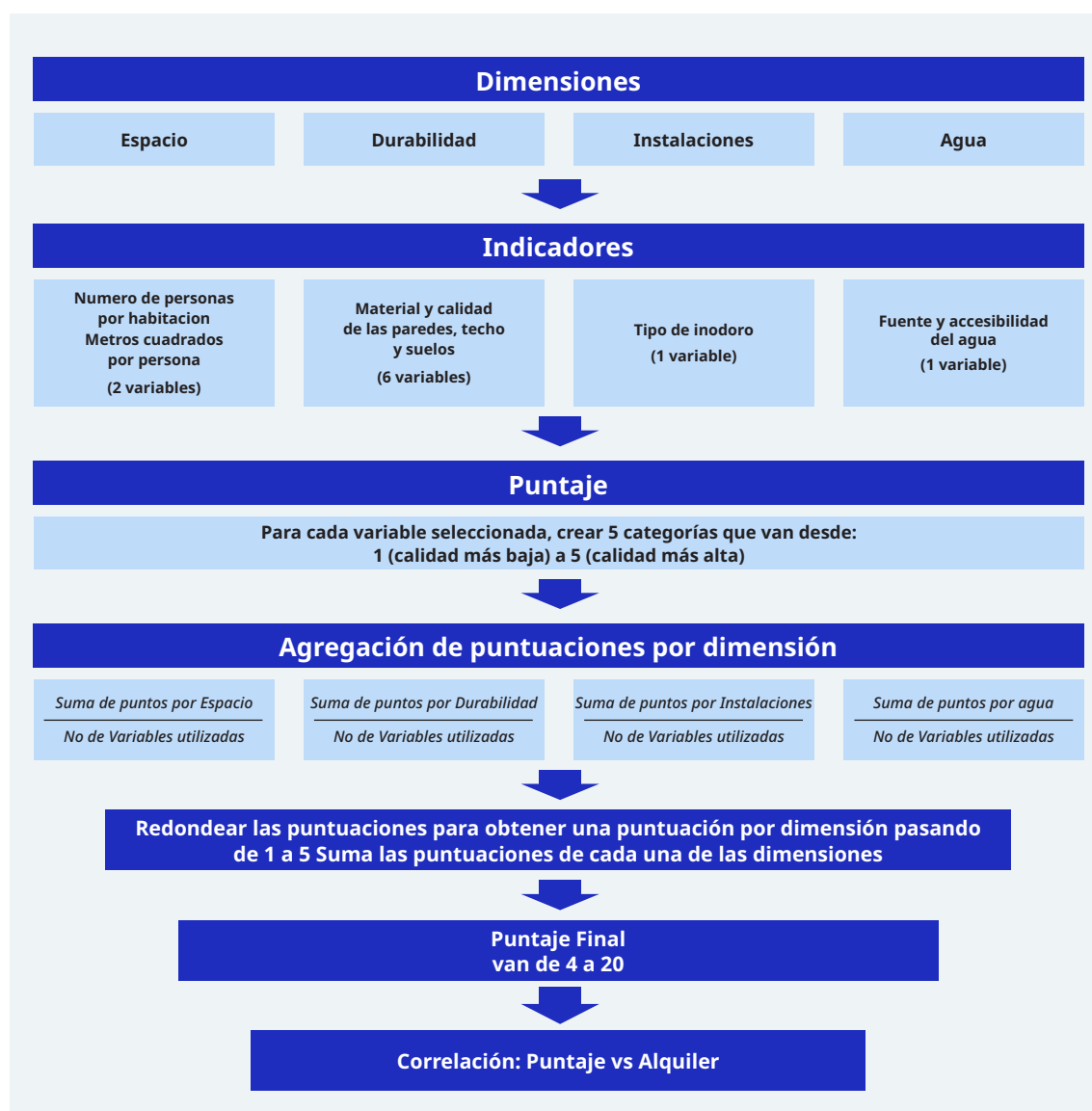
Durabilidad de las viviendas	Una casa se considera duradera si está construida en un lugar no peligroso y tiene una estructura que es lo suficientemente permanente y adecuada para proteger a sus habitantes de las condiciones climáticas extremas como la lluvia, el calor, el frío y la humedad.
Superficie habitable suficiente	Se considera que una casa proporciona un área de vida suficiente para los miembros de la familia si no más de tres personas comparten la misma habitación
Acceso a agua potable	Se considera que un hogar tiene acceso a un suministro de agua mejorado si tiene cantidades suficientes de agua para uso familiar, a un precio asequible, disponible para los miembros del hogar sin estar sujeto a un esfuerzo extremo, especialmente para mujeres y niños
Acceso al saneamiento	Se considera que un hogar tiene acceso adecuado al saneamiento si los miembros del hogar disponen de un sistema de eliminación de excretas, ya sea en forma de baño privado o público compartido con un número razonable de personas.
Seguridad de tenencia	Situación de tenencia segura de facto o de jure y protección contra el desalojo forzoso

Fuente: UN-Habitat (2006; 2011; 2014). Ver también Apéndice II, Tabla 32.

características enumeradas en la Tabla 11 a continuación. Como la mayoría de los países no incluyen información sobre la tenencia en su encuesta de ingresos y gastos, nuestra metodología excluye esta dimensión del análisis. Por lo tanto, nos enfocamos en cuatro de las cinco categorías: durabilidad, espacio vital, acceso a agua potable y acceso a instalaciones de saneamiento.

Luego utilizamos un sistema de puntuación para evaluar la calidad de las casas en función de la información proporcionada en las encuestas de ingresos y gastos. Las variables disponibles incluyen el número de habitaciones del hogar; los materiales utilizados para paredes, techos y pisos; los tipos de instalaciones de cocina y baño; y la fuente de acceso al agua. Es importante reconocer que, aunque la mayoría de las encuestas de ingresos y gastos brindan información sobre las características de la vivienda, los cuestionarios pueden diferir según el país, lo que puede dar lugar a discrepancias entre países en el número y tipo de variables empleadas para estimar la vivienda digna. Nuestro método de sistema de puntuación, que se resume en la Figura 3, muestra que los indicadores / variables relevantes se identifican para cada

► **Figura 3: Método del sistema de puntuación para evaluar la calidad de la vivienda**



dimensión. Por ejemplo, para evaluar la durabilidad de una casa, se puede utilizar información sobre el material de las paredes, el techo y los pisos, mientras que estimar el número de personas por habitación es una forma viable de evaluar el espacio habitable. Es importante señalar que, aunque a menudo hay disponibles múltiples variables para capturar la calidad de algunas dimensiones (por ejemplo, instalaciones, durabilidad), para otras dimensiones puede haber solo una (por ejemplo, espacio habitable, agua).

Para cada variable seleccionada, asignamos una puntuación de 1 a 5 (de menor a mayor nivel de calidad). La Tabla 12 resume el sistema utilizado para asignar una puntuación a cada variable seleccionada. Por ejemplo, en el caso de Costa Rica, “Fuentes naturales” son los materiales con la clasificación más baja tanto para techos como para paredes, mientras que “Sin instalaciones” tiene la clasificación más baja con respecto a “Inodoro y fuente de agua”. Por el contrario, “Bloque y cemento” es el material de techo y / o paredes mejor clasificado, mientras que “Inodoro con descarga conectado al alcantarillado” o “Agua del grifo que llega a la casa”, respectivamente, son los tipos de inodoro y fuente de agua mejor clasificados.

► Tabla 12: Sistema de puntuación en todas las dimensiones de la vivienda y ejemplos

Sistema de codificación (puntaje) ^a	Dimensiones de la vivienda							
	Espacio		Durabilidad				Instalaciones	Acceso al agua
	No. de personas por habitación	m ² per capita	Material de las paredes	Material del techo	Material del piso	Calidad de cada material	Inodoro	(Tubería / fuente)
1	Más de 2	Menor a o igual a 6	Fuentes Naturales ^b	Fuentes Naturales ^b	Ninguno/ Fuentes Naturales ^b	Mala	Ninguno	Ninguno / cualquiera ^c
2	[1,5 ; 2]	[6 ; 10,1]	Material de metal ^d	Madera ^e	Madera ^e	N/A	Pozo negro o letrina / zanja	Dentro o fuera / pozo, río otros
3	[1 ; 1,5]	[10,1 ; 20]	Madera / prefab	Material de metal ^d	N/A	Regular	con tanque séptico común ^f	Exterior / acueducto
4	1	[20 ; 39]	Zocalo ^g	Prefab	Cemento	N/A	con tanque séptico ⁷ con tratamiento	Cerca de lugar residencial / acueducto
5	Menos de 1	Mayor a 39	Blocks ^h / cemento	Block	Cerámica	Buena	con alcantarillado	Interior / acueducto

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta Socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

^a Sistema de codificación: 1 (calidad más baja) a 5 (calidad más alta). ^b Fuentes naturales: bambú, barro, caña, paja, estiércol. ^c Cualquier fuente de agua: pozo, río, captación de lluvia, entre otras. ^d Material metálico: chapas de hierro, zinc. ^e Madera: material a base de madera. ^f Fosa séptica. ^g Zócalo: madera, zinc y fibrocemento. ^h Bloques: incluidos los ladrillos.

Para evaluar cada dimensión por igual, independientemente del número de indicadores disponibles en la base de datos, dividimos la suma de puntuaciones por el número de indicadores utilizados. Después de redondear la suma, se obtiene una puntuación de 1 a 5 para cada dimensión.

Para llegar a un puntaje final de calidad de la vivienda, se suman los valores de cada dimensión. Las puntuaciones finales clasifican la calidad de las viviendas de 4 (puntuación mínima en cada dimensión) a 20 (puntuación máxima en todas las dimensiones). Para una puntuación determinada, son posibles varias combinaciones de características de la vivienda. De hecho, una salvedad de este enfoque es que permite una compensación. Esto significa que, aunque una vivienda no tenga acceso a servicios de saneamiento, lo que técnicamente la clasificaría como un tugurio, puede alcanzar una puntuación adecuada si se desempeña muy bien en otras dimensiones. Sin embargo, asumimos que existen compensaciones

entre dimensiones y los hogares pueden, en principio, optar por reducir la calidad de una dimensión a cambio de mejoras en otra sin aumentar su presupuesto de vivienda.

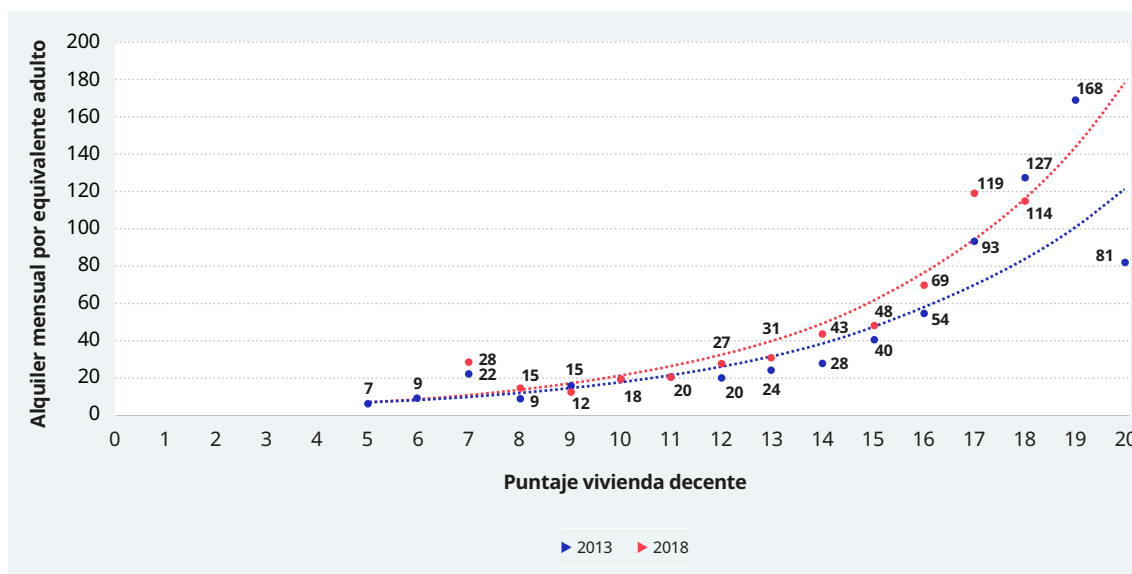
El resto de esta metodología se basa en el supuesto de que la calidad de la vivienda es el principal determinante de los costos de alquiler de los hogares y, en consecuencia, ambas variables deben exhibir una fuerte correlación positiva. Podemos probar esta suposición estimando y trazando el costo promedio del alquiler en cada nivel de puntuación. Como podemos ver en la Figura 4, en Costa Rica la renta se correlaciona positivamente con el puntaje de calidad de la vivienda y sigue una relación no lineal.¹⁹ Usando esta relación, podemos estimar el alquiler mensual por adulto equivalente para cada nivel de puntajes de calidad de la vivienda. Por lo tanto, el paso final es identificar el puntaje mínimo de calidad de la vivienda que corresponde a una casa digna e identificar el nivel de alquiler correspondiente.

En el caso de Costa Rica, consideramos que los requisitos mínimos para una vivienda digna son el puntaje de 4 para instalaciones de saneamiento y durabilidad, y el puntaje de 3 para espacio habitable y acceso al agua. Las puntuaciones suman un total de 14. La siguiente explicación justifica nuestra selección:

- (a) En términos de espacio habitable, contrariamente a la definición de hacinamiento de ONU-Hábitat (3 personas por habitación), clasificamos los hogares que tienen entre 1 y 1,5 personas por habitación como el nivel mínimo de vivienda digna (puntuación de 3). Consideramos que esta medida es razonable debido al contexto específico de Costa Rica como país de ingresos medianos altos (Banco Mundial 2019). Además, siguiendo a Anker y Anker (2017), quienes identifican el espacio mínimo para vivir para una casa digna en al menos 11 m² per cápita para los países de América Latina, el puntaje de 3 se identifica como el nivel mínimo de espacio habitable en términos de m². per cápita. Corresponde a viviendas con una superficie habitable que va desde los 10,1 m² hasta los 20 m² por persona (Tabla 12).
- (b) En términos de la durabilidad de las viviendas, para Costa Rica esto se define en términos tanto del tipo como de la calidad del material. El puntaje mínimo de vivienda digna del material se basa en su durabilidad y el contexto del país (Cuadro 12). Para Costa Rica, el nivel mínimo de vivienda decente de material para paredes era zócalo (hecho de madera, zinc o fibrocemento) y prefabricado para techos (puntuación de 4). Para el piso, el cemento cumple con el nivel mínimo de vivienda digna (puntuación de 4). Además del tipo de material, la encuesta tiene información disponible sobre su calidad. Tomamos como nivel mínimo de vivienda digna la calidad definida como regular para todos los materiales de la vivienda (puntuación de 3), en línea con Guevara y Arce (2016, p. 122).
- (c) En términos de acceso a instalaciones de saneamiento, el umbral mínimo son aquellos hogares que tienen un inodoro conectado a un tanque séptico con tratamiento (puntuación de 4) (Cuadro 12). Esto está en línea con el umbral definido por ONU-Hábitat (2006) como se muestra en el Cuadro 12, según el cual un hogar tiene acceso a saneamiento básico, incluido el acceso sostenible a instalaciones seguras, higiénicas y convenientes para la eliminación de excretas humanas.
- (d) En términos de acceso a agua potable, el nivel mínimo de vivienda digna lo definen los hogares con al menos una fuente de agua disponible fuera de la vivienda (puntuación de 3). Esto está en línea con el umbral mínimo definido por Anker y Anker (2017), según el cual el acceso al agua potable debe estar dentro o cerca de la casa. Además, ONU-Hábitat (2006) afirma que los hogares deben tener acceso a un suministro de agua mejorado con al menos una fuente pública (Tabla 12).

19 Los resultados desglosados por áreas rurales y urbanas se muestran en el gráfico 3.

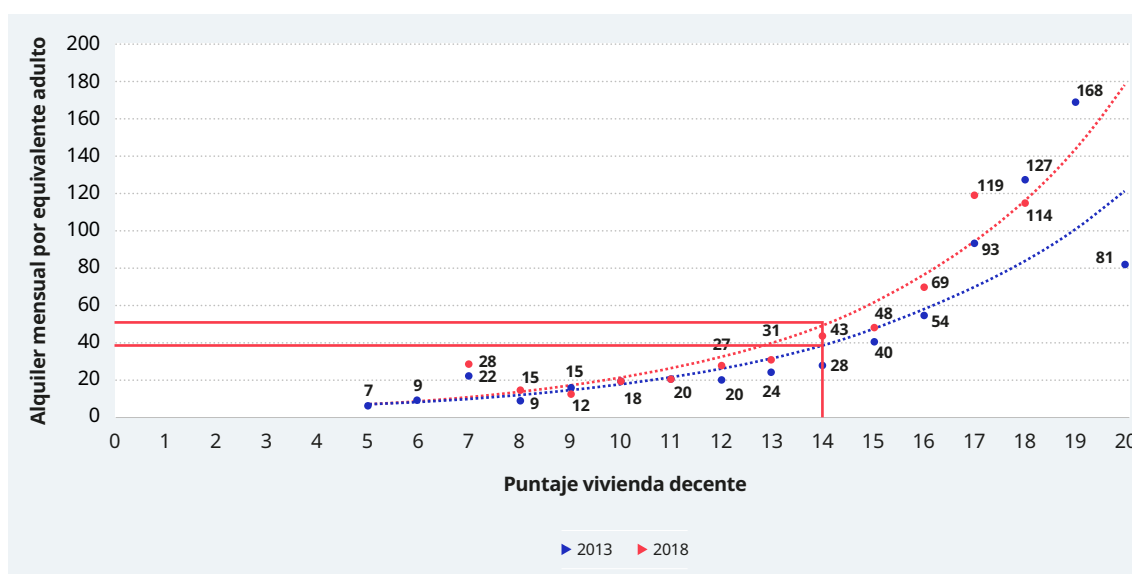
► **Figura 4: Alquiler mensual por equivalente adulto (en miles de colones costarricenses) por puntaje de calidad de vivienda, 2013 y 2018**



Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la Encuesta Socio-económica costarricense, 2013 y 2018.

Habiendo identificado el puntaje final mínimo de calidad de la vivienda correspondiente a una vivienda digna, que corresponde a 14 en el caso de Costa Rica, el costo de alquiler adjunto para este nivel de puntaje se estima a partir de la línea de regresión ajustada. En lugar de utilizar los puntos de datos observados, es preferible la línea de regresión ajustada, ya que captura la relación estimada entre la calidad de la vivienda y el costo del alquiler. La Figura 5 muestra que el alquiler mensual de una vivienda con un puntaje de 14 costaría alrededor de ₡ 39,035 y ₡ 50,033 por mes por adulto equivalente en 2013 y 2018, respectivamente.

► **Figura 5: Alquiler mensual por equivalente adulto (en miles de colones costarricenses) por puntaje de calidad de la vivienda, 2013 y 2018**



Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la Encuesta Socio-económica costarricense, 2013 y 2018.

Ahora hemos obtenido un puntaje y un costo estimado de una vivienda digna, pero ¿cómo es una vivienda digna? La Tabla 13 resume ejemplos de características de vivienda para un rango de puntaje de calidad de vivienda para Costa Rica. Las diferentes combinaciones de características de la vivienda corresponden a un puntaje y un costo mensual particulares. Nuestro puntaje mínimo de vivienda digna de 14 está resaltado en rojo, donde el valor de alquiler mensual para una familia de 3 miembros utilizando los valores equivalentes de adultos de la OCDE es ₡ 87,640 en 2013 y ₡ 113,423 en 2018.

► **Tabla 13: Ejemplos de viviendas en el rango de puntajes de calidad de la vivienda, con sus respectivas rentas mensuales (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

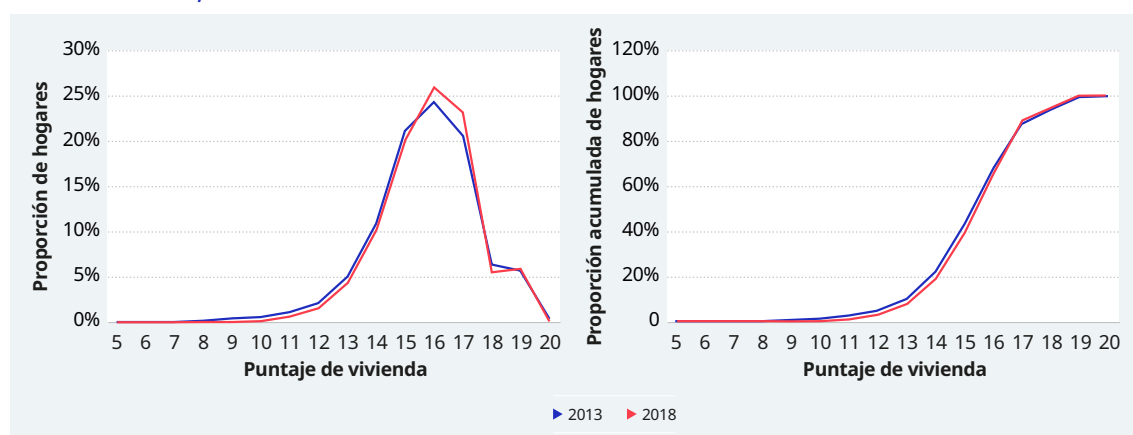
Puntaje final	Alquiler mensual por equivalente adulto		Alquiler mensual para una familia de 3 ^a		Ejemplo de casa						
	2013	2018	2013	2018	No. de personas por habitación / m ²	Material de las paredes	Material del techo	Material del piso	Calidad de todos los materiales	Inodoro	Acceso (tuberías / fuente)
5	6 965	7 377	15 639	22 670	Mayor de 2 / menos de o igual a to 6	Fuentes naturales	Fuentes naturales	Ninguno / Fuentes naturales	Mala	Ninguno	Ninguno / cualquiera
10	18 146	21 368	40 741	48 440	]1,5 ; 2] /]6 ; 10,1]	Madera / prefab	Madera	Madera	Regular	Pozo negro o letrina / zanja	Exterior / acueducto
11	21 976	26 432	49 340	59 921	]1,5 ; 2] /]6 ; 10,1]	Madera / prefab	Material Metal	Madera	Regular	con un tanque séptico común	Exterior / acueducto
12	26 615	32 697	59 754	74 123	]1 ; 1,5] /]10,1 ; 20]	Madera / prefab	Material Metal	Madera	Regular	con un tanque séptico común	Exterior / acueducto
13	32 232	40 446	72,366	91 691	]1 ; 1,5] /]10,1 ; 20]	Zocalo	Prefab	Cemento	Regular	con un tanque séptico común	Exterior / acueducto
14	39 035	50 033	87 640	113 423	]1 ; 1,5] /]10,1 ; 20]	Zocalo	Prefab	Cemento	Regular	con un tanque séptico con tratamiento	Exterior / acueducto
15	47 274	61 891	106 138	140 306	]1 ; 1,5] /]10,1 ; 20]	Zocalo	Prefab	Cemento	Regular	con un tanque séptico con tratamiento	Interior / acueducto
20	123 157	179 267	276 508	406 394	Menor a 1 / Mayor que 39	Blocks / cemento	Block	Cerámica	Buena	con alcantarillado	Interior / acueducto

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la Encuesta socio-económica costarricense, 2013 y 2018.

^a Para una familia de 2,25 equivalentes de adultos en 2013 y 2,27 equivalentes de adultos en 2018 (promedio de una familia de 3 en 2013 y 2018 utilizando la escala de equivalencia de la OCDE).

La Figura 6 destaca la proporción y la proporción acumulada de hogares por puntaje de calidad de la vivienda, mostrando que alrededor del 20 por ciento de todos los hogares tienen un puntaje de calidad de vivienda de 14 o menos. De hecho, nuestros resultados sugieren que, si bien alrededor del 10 por ciento de los hogares tienen una puntuación igual a 14, se estima que el 10 por ciento de los hogares tiene una puntuación por debajo de la “puntuación de vivienda digna” identificada de 14.

► **Figura 6: Proporción y proporción acumulada de hogares para cada puntaje de calidad de la vivienda, 2013 and 2018**

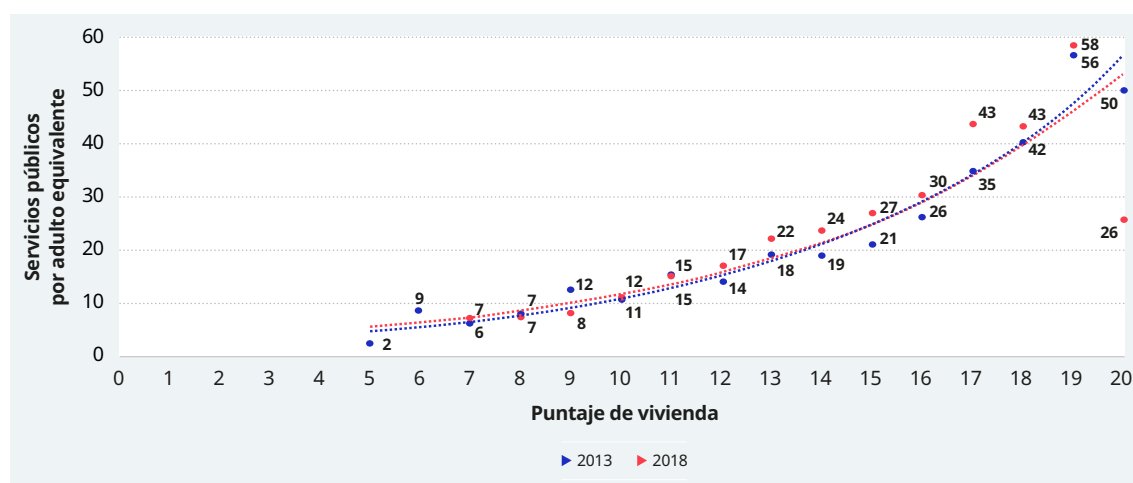


Source: ILO estimates based on *Costa Rican Socioeconomic Survey*, 2013 and 2018.

4.2 Servicios Públicos

Una vez que hemos construido nuestro sistema de puntuación para estimar el costo de una vivienda decente, obtener el costo esperado de los servicios públicos es relativamente sencillo. Usamos el gasto total en servicios públicos para todos los hogares en la encuesta, que es la suma de los gastos en agua, desechos, electricidad, otras fuentes de energía y otros servicios a nivel del hogar.²⁰ Como segundo paso, calculamos los costos de servicios públicos esperados para el hogar calculando los costos de servicios públicos promedio para cada puntaje de calidad de la vivienda y obtenemos el valor que corresponde al puntaje mínimo de vivienda decente de 14 identificado en la sección 4.1 Alquiler).

► **Figura 7: Gasto mensual en servicios públicos²¹ por equivalente de adulto (en miles de colones costarricenses) por puntaje de calidad de vivienda, 2013 y 2018**



Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

Nota: Con base en un puntaje mínimo de vivienda digna de 14, calculamos la media del gasto en servicios públicos por equivalente de adulto para estos hogares, con una aproximación exponencial.

²⁰ La utilización de teléfonos e Internet se incluyó en el grupo de comunicaciones en la categoría de "otros bienes y servicios esenciales".

²¹ En la estimación del costo de alquiler y servicios públicos por adulto equivalente, el número de observaciones es mayor para el nivel de servicios públicos que para el alquiler. Esto se debe a que hay algunas familias que son propietarias de sus viviendas y por tanto no hay datos de alquiler.

La Tabla 14 muestra el costo mensual de servicios públicos para una familia de 3 en Costa Rica, que tiene un valor monetario mensual de ₡ 46,849 en 2013 y ₡ 48,453 en 2018.

► **Tabla 14: Costo mensual estimado de servicios públicos para una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

	Puntaje vivienda decente	Costo mensual de servicios públicos por adulto equivalente	Número promedio de adultos equivalentes por hogar (utilizando la escala de equivalencia de la OCDE)	Valor monetario por mes para una familia de 3
2013	14	20 867	2,25	46 849
2018		21 373	2,27	48 453

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

4.3 Estimación del costo total de vivienda

Finalmente, como se muestra en la Tabla 15, el costo mensual total de una vivienda digna es igual al costo estimado del alquiler más el costo de los servicios públicos. Por lo tanto, el costo mensual de una vivienda digna se estima en ₡ 134,489 en 2013 y ₡ 161,876 en 2018.

► **Tabla 15: Costo mensual estimado de vivienda digna para una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

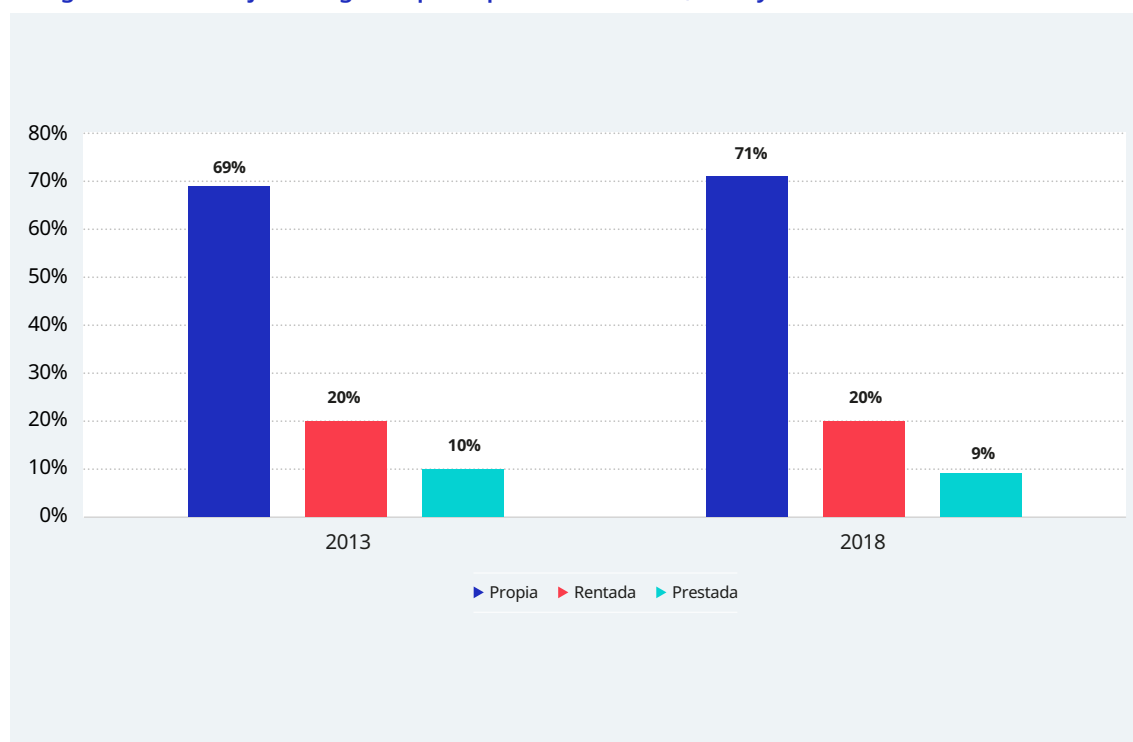
	Costo alquiler mensual	Costo mensual de servicios públicos	Costo mensual de vivienda
2013	87 640	46 849	134 489
2018	113 423	48 453	161 876

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

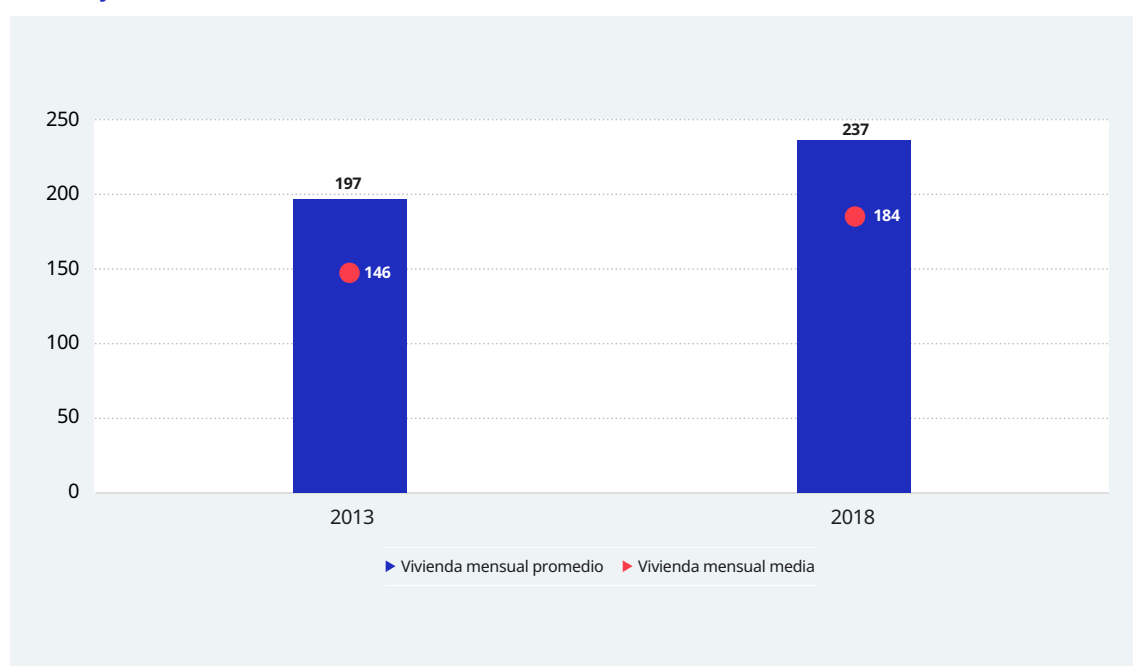
4.4 Cómo se comparan estos resultados con los gastos promedio y mediano

En primer lugar, consideramos la proporción de hogares que alquilan sus viviendas frente a los que las poseen. En Costa Rica, alrededor del 20 por ciento de los hogares alquilan su vivienda tanto en 2013 como en 2018, mientras que el 10 por ciento de los hogares prestaron sus viviendas en 2013, una proporción que disminuyó al 9 por ciento en 2018 (Figura 8).

Con base en la información disponible sobre los hogares que informan los costos de alquiler y servicios públicos de sus viviendas, primero exploramos la distribución de la vivienda. A nivel nacional, el gasto promedio mensual en vivienda es igual a ₡ 236,913 en promedio en 2018 en comparación con 196,565 en 2013 (Figura 9). El costo de la vivienda de las viviendas decentes estimados anteriormente es igual al 92 y 88 por ciento de la mediana en 2013 y 2018, respectivamente (Tabla 16).

► **Figura 8: Porcentaje de hogares que alquilan su vivienda, 2013 y 2018**

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

► **Figura 9: Gasto mensual promedio y mediano en vivienda (en miles de colones costarricenses), 2013 y 2018**

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018. Confeccionado con datos del Apéndice II, tabla 25.

► **Tabla 16: Porcentaje de estimaciones nacionales sobre el promedio y la mediana, 2013 y 2018**

	Promedio	Mediana
2013	68%	92%
2018	68%	88%

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

En el contexto de la fijación del salario mínimo, el interés reside en aquellos hogares que incluyen al menos un asalariado, ya que pueden enfrentar necesidades directamente relacionadas con su situación laboral. Por ejemplo, con respecto al gasto en vivienda, es posible que tengan que vivir en áreas que son más caras debido a la ubicación de su trabajo. Además, representan a los beneficiarios directos de la política de salario mínimo.

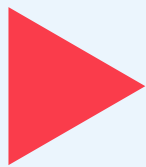
Por lo tanto, la Tabla 17 muestra el gasto mensual promedio y mediano en vivienda pagado por los hogares con al menos un asalariado, en comparación con los hogares sin un asalariado. El gasto medio en vivienda pagado por los hogares con al menos un asalariado es superior al alquiler pagado por los hogares sin asalariados en 2013 y 2018.

► **Tabla 17: Gasto mensual promedio y mediano en vivienda (en colones costarricenses), por hogar y equivalente por adulto por tipo de hogar, 2013 y 2018**

	Vivienda mensual promedio		Vivienda mensual media		Vivienda mensual promedio por adulto equivalente		Vivienda mensual mediana por adulto equivalente		Numero de observaciones	
	2013	2018	2013	2018	2013	2018	2013	2018	2013	2018
Hogares sin asalariados	178 417	212 104	132 290	152 000	98 859	126 188	65 125	83 640	1 631	2 440
Hogares con al menos un asalariado	203 891	249 325	150 677	196 500	88 090	108 805	60 326	78 575	3 903	4 399

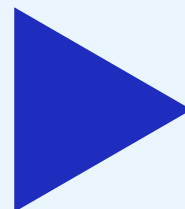
Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

Nota: El equivalente adulto utilizado aquí se construye con la metodología de la OCDE.



5

Otros gastos



► 5. Otros gastos

Hemos definido explícitamente nuestra metodología para estimar el monto de la remuneración requerida para asegurar que los trabajadores y sus familias puedan cubrir adecuadamente las necesidades básicas en las dos categorías de gastos más grandes. Sin embargo, existen otros tipos de gastos del hogar que son importantes en la vida cotidiana y, por lo tanto, no pueden omitirse del análisis. Estos incluyen *salud y educación, transporte y otros bienes* y servicios esenciales; en esta sección, estimamos sus respectivos costos para un nivel de vida básico.

A diferencia de las categorías de gastos de alimentos y vivienda, los gastos restantes se calculan utilizando una *medida relativa*.²²

5.1 Salud y educación

La buena salud es fundamental para la felicidad y el bienestar humanos y también hace contribuciones invaluableles al progreso económico, ya que las poblaciones saludables viven más tiempo, son más productivas y acumulan más ahorros. Al mismo tiempo, la educación es fundamental para el desarrollo sostenible, es un potente motor del desarrollo y es uno de los poderosos instrumentos para aliviar la pobreza y regenerar la salud; permite a las personas ser más productivas, tener una mejor vida y tener una mejor calidad de vida, al tiempo que contribuye al crecimiento económico general de un país.

Para estimar el costo de la salud y la educación, primero calculamos el gasto familiar mensual promedio per cápita por quintil para 2013 y 2018 (ver Tabla 18). A continuación, los costos estimados de necesidades en materia de salud y educación corresponden al gasto promedio mensual per cápita del quintil de referencia. Ese quintil de referencia es el que se seleccionó anteriormente porque su consumo de calorías está más cerca del punto de referencia de 2950 calorías (quintil 2; ver sección 3.3).

El Cuadro 18 también muestra la tasa de crecimiento nominal del gasto en educación y salud entre 2013 y 2018. Podemos observar que, aunque la tasa de crecimiento es positiva, la tasa es mayor en los quintiles 1 a 3 que en los quintiles 4 y 5.

► **Tabla 18: Gasto promedio mensual en salud y educación por equivalente adulto (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

Quintil	2013			2018			Tasa de crecimiento (salud y educación)
	Salud	Educación	Total	Salud	Educación	Total	
1	1 445	757	2 201	1 871	598	2 469	12%
2	3 044	1 792	4 836	3 899	1 603	5 501	14%
3	4 871	4 015	8 886	7 096	3 636	10 732	21%
4	11 196	8 863	20 059	12 185	9 722	21 908	9%
5	31 496	29 018	60 514	36 930	25 631	62 561	3%
Todos los hogares	10 406	8 885	19 290	12 395	8 237	20 633	7%

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

22 Consulte la sección 3.3 para una discusión de medidas absolutas y relativas.

Para asegurar que el costo estimado de salud y educación en Costa Rica sea para un tamaño de familia representativo, multiplicamos el costo estimado de salud y educación para 1 miembro del hogar por el número de personas en el hogar como se muestra en A diferencia de la estimación de necesidades de alimentos, vivienda y otros bienes y servicios esenciales, la estimación de las necesidades de salud y educación utiliza estimaciones per cápita en lugar de equivalentes por adulto debido a la ausencia de economías de escala para tales gastos. De hecho, no parece apropiado asumir que un miembro adicional de la familia gastará menos en términos de salud o educación o que un niño gastaría menos que un adulto en estas dos categorías. De hecho, con respecto a la educación, en realidad es todo lo contrario. Sin embargo, en aras de la simplicidad y para que la metodología de la línea de base pueda adaptarse y aplicarse fácilmente, se utiliza el mismo método de estimación para los gastos en salud y educación. Por eso, todos los individuos de la familia se consideran por igual para ambos gastos mediante el uso de estimaciones per cápita.

Tabla 19.²³ Esto es igual a ₡ 14,508 en 2013 y ₡ 16,503 en 2018. A diferencia de la estimación de necesidades de alimentos, vivienda y otros bienes y servicios esenciales, la estimación de necesidades de salud y educación utiliza estimaciones per cápita en lugar de equivalentes por adulto debido a la ausencia de economías de escala para tales gastos. De hecho, no parece apropiado asumir que un miembro adicional de la familia gastará menos en términos de salud o educación o que un niño gastaría menos que un adulto en estas dos categorías. De hecho, con respecto a la educación, en realidad es todo lo contrario. Sin embargo, en aras de la simplicidad y para que la metodología de la línea de base pueda adaptarse y aplicarse fácilmente, se utiliza el mismo método de estimación para los gastos en salud y educación. Por eso, todos los individuos de la familia se consideran por igual para ambos gastos mediante el uso de estimaciones per cápita.

► **Tabla 19: Costos estimados mensuales de salud y educación (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

	Número promedio de personas dentro de un hogar	Valor monetario por mes para el tamaño de familia de referencia de 3	
2013	4 836	3	14 508
2018	5 501	3	16 503

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

5.2 Otros bienes y servicios esenciales

Este apartado se basa en el consumo mensual de otros artículos imprescindibles como ropa, calzado, telecomunicaciones, cultura y ocio, así como otros servicios y gastos no relacionados con el consumo.

En cuanto a la metodología utilizada para los gastos de salud y educación, aquí se utiliza el gasto mensual promedio del quintil 2 como punto de referencia para calcular las necesidades básicas de otros bienes y servicios esenciales, que suman ₡ 97,349 en 2013 y ₡ 104,933 en 2018, para una familia de 3, como se muestra en la Tabla 21.

23 Consulte la sección 2 para obtener una descripción de las escalas de equivalencia y su uso.

► **Tabla 20: Gasto promedio mensual en otros bienes y servicios esenciales por hogar (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

Quintiles	Otros bienes y servicios esenciales ^a		
	2013	2018	Tasa de crecimiento
1	21,281	25,181	18.33%
2	43,360	46,288	6.75%
3	67,648	70,548	4.29%
4	117,168	121,326	3.55%
5	324,607	338,482	4.27%
Total	114,765	120,356	4.87%

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

^a Las estimaciones de gastos en otros bienes y servicios esenciales no incluyen los gastos en bebidas alcohólicas, tabaco, juegos de azar, restaurantes y hoteles.

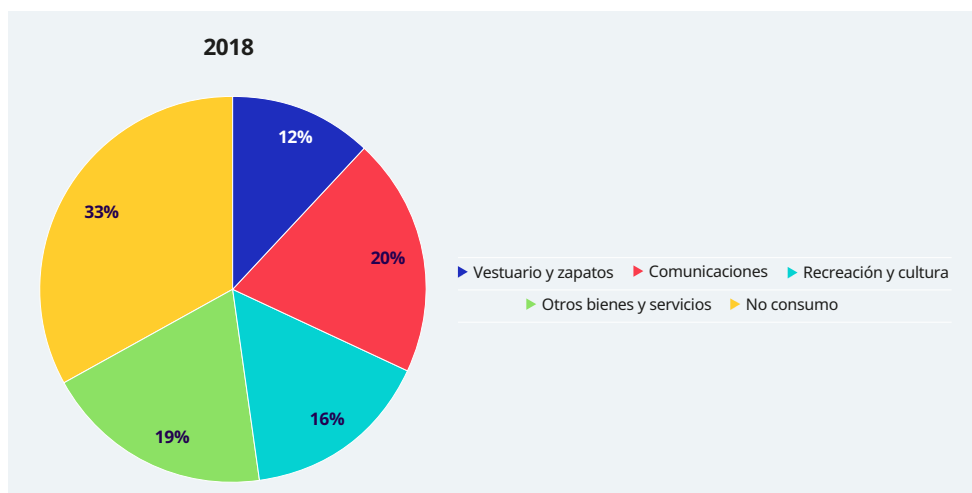
► **Tabla 21: Estimación detallada de costos de otros bienes y servicios esenciales por equivalente de adulto y en total para una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

	Ropa y zapatos	Comunicaciones	Recreación y cultura	Otros bienes y servicios	No-consumo	Número medio de adultos equivalentes por hogar	Valor monetario por mes
2013	6 749	7 341	8 098	8 220	12 952	2,25	97 349
2018	5 807	9 134	7 307	8 790	15 249	2,27	104 933

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

Nota: Apéndice II: Tabla 33, proporciona más detalles sobre cada una de las categorías presentadas en esta tabla.

La Figura 10 muestra el comportamiento de consumo de los costarricenses en términos de otros bienes y servicios esenciales en 2018, cuando su gasto por equivalente adulto fue mayor en artículos de no consumo y menor en ropa y calzado.

► **Figura 10: Proporción de gastos en otros bienes y servicios esenciales por equivalente de adulto, 2018**

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

5.3 Transporte

Los gastos de transporte mensuales se dividen en privados y públicos. Los gastos de transporte privado incluyen la compra, el mantenimiento y la reparación de vehículos y el combustible. El costo de transporte mensual total por adulto equivalente en el grupo de referencia es igual a ₡ 12,618 en 2013 y ₡ 15,370 en 2018, como se muestra en la Tabla 22.

Finalmente, la Tabla 23 muestra el costo de transporte mensual para una familia de 3 en Costa Rica en 2013 y en 2018, que tiene un valor mensual de ₡ 28,330 y ₡ 34,843, respectivamente.

► **Tabla 22: Costo promedio mensual de transporte por equivalente de adulto (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

Quintiles	Transporte		
	2013	2018	Tasa de crecimiento
1	5 089	7 096	39%
2	12 618	15 370	22%
3	19 357	20 810	8%
4	36 007	38 216	6%
5	138 993	117 167	-16%
Total	42393	39729	-6%

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

► **Tabla 23: Estimación mensual de costos de transporte por equivalente de adulto y para una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

	Costo de transporte mensual por adulto equivalente	Número medio de adultos equivalentes por hogar	Valor monetario por mes
2013	12 618	2,25	28 330
2018	15 370	2,27	34 843

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.



**Un salario
que satisfaga
las necesidades
de los trabajadores
y sus familias**

6

► 6. Un salario que satisfaga las necesidades de los trabajadores y sus familias

Usando la estimación de los costos de las necesidades básicas en términos de alimentación, vivienda, salud y educación, y otros bienes y servicios esenciales como se calculó anteriormente, podemos estimar el costo de las necesidades básicas para una familia de 3 en Costa Rica en 2013 y 2018. La Tabla 24 muestra que, según nuestras estimaciones, se necesitan ₡ 416,630 y ₡ 472,133 por mes, respectivamente, en 2013 y 2018 para cubrir las necesidades de una familia de 3 en Costa Rica. Además, el cuadro 24 muestra que las necesidades estimadas aumentaron aproximadamente un 12% entre 2013 y 2018.

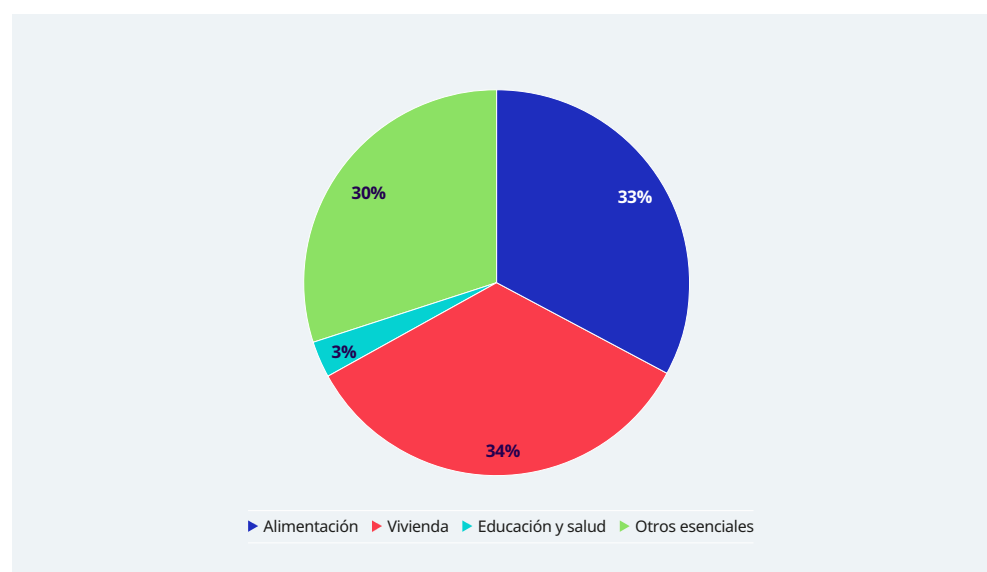
► **Tabla 24: Necesidades estimadas para una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

	Alimentos	Vivienda	Salud y educación	Otros bienes y servicios esenciales	Total
2013	141 954	134 489	14 508	125 679	416 630
2018	153 978	161 876	16 503	139 776	472 133
Tasa de crecimiento	8%	20%	14%	11%	13%

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

El gráfico 11 muestra que los alimentos y la vivienda son los principales gastos de la canasta básica de consumo estimada en 2018. De hecho, se estima que alrededor del 34% del gasto total se asignará a la vivienda, seguido de los alimentos (33%), mientras que solo el 3% del gasto se asigna a la salud y la educación. Finalmente, otros bienes y servicios esenciales representan el 30 por ciento de la canasta básica.

► **Figura 11: Composición de la canasta básica de consumo por categorías, 2018**



Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

En resumen, el Cuadro 25 muestra las necesidades mensuales estimadas, desagregadas por los principales grupos de gasto analizados anteriormente. Estas necesidades se presentan como el costo mensual para un adulto equivalente, una familia de 3 y una familia de 4 en 2013 y 2018.

► **Tabla 25: Costo mensual de cada categoría de gasto para 1 miembro del hogar, una familia de 3 y una familia de 4 (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

	Costo mensual de las necesidades de 1 miembro de la familia		Gastos mensuales para una familia de 3		Gastos mensuales para una familia de 4	
	2013	2018	2013	2018	2013	2018
Total	177 776	199 421	416 631	472 133	528 469	601 976
Alimentos	57 060	60 857	141 954	153 978	185 307	202 659
Vivienda	59 902	71 406	134 489	161 876	167 392	202 478
Alquiler	39 035	50 033	87 640	113 423	109 081	141 872
Servicios públicos	20 867	21 373	46 849	48 453	58 311	60 606
Otros gastos	60 814	67 158	140 188	156 279	175 771	196 840
Educación	1 792	1 603	5 376	4 808	7 168	6 410
Salud	3 044	3 899	9 132	11 696	12 176	15 594
Otros bienes y servicios esenciales	55 978	61 657	125 680	139 776	156 427	174 835
Transporte	12 618	15 370	28 330	34 843	35 261	43 583
Ropa y zapatos	6 749	5 807	15 153	13 165	18 860	16 467
Comunicaciones	7 341	9 134	16 482	20 707	20 514	25 901
Recreación y cultura	8 098	7 307	18 182	16 566	22 630	20 721
Otros bienes y servicios	8 220	8 790	18 455	19 927	22 970	24 925
No consumo	12 952	15 249	29 078	34 568	36 192	43 238

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

Nota: Como referencia, las necesidades estimadas de 1 miembro del hogar se convierten en las de toda la familia utilizando las siguientes escalas de equivalencia: escala AEEI para alimentos y escala OCDE para vivienda y otros elementos esenciales (ver Apéndice II, tabla 30). Para la salud y la educación, como esos costos se expresan en valor per cápita, no es necesario utilizar escalas de equivalencia y, por lo tanto, se utiliza el número de personas en el hogar.

Finalmente, al estimar un salario basado en las necesidades, el costo total para un hogar se sufraga sobre el número de trabajadores equivalentes a tiempo completo que se supone que trabajan en un hogar. Para obtener una estimación de los niveles salariales que satisfagan las necesidades básicas de los trabajadores y sus familias, el costo total de un hogar se divide por el número esperado de adultos que trabajan a tiempo completo en el hogar. En contraste con el tamaño de la familia, el supuesto en torno al número de trabajadores a tiempo completo tiene un efecto reductor sobre los salarios basados en las necesidades. Los costos totales del hogar se dividen por el número de trabajadores a tiempo completo que se supone que están empleados en la familia. En cuanto al tamaño de la familia, determinar la medida más realista de adultos que trabajan para usar como denominador en los cálculos es una opción metodológica importante que impacta el nivel salarial general basado en las necesidades.

En términos generales, esta elección se relaciona con lo que constituye la medida más adecuada del número de adultos que trabajan a tiempo completo para usar como denominador en el cálculo. En la metodología de referencia aplicada en este informe, el número de adultos que trabajan a tiempo completo se establece normativamente en 1,5 adultos que trabajan a tiempo completo por familia de más de 1 persona. Esta decisión se toma por varias razones. En primer lugar, permite el uso de un número para adultos que trabajan siempre entre 1 y 2, lo que es un resultado deseable como lo argumentan Anker y Anker (2017). En segundo lugar, parece ser una suposición atractiva desde un punto de vista normativo, ya que permite a los trabajadores realizar el trabajo familiar no remunerado necesario y evita trasladar la carga de las escasas oportunidades de empleo a los empleadores. En tercer lugar, parece relativamente coherente con las realidades empíricas de la familia de referencia observada a partir de la encuesta de gastos. Finalmente, simplifica los cálculos y evita tener que estimar el número de adultos que trabajan a tiempo completo, lo que en algunos casos puede ser difícil de evaluar de manera confiable mediante encuestas de ingresos y gastos, que no están diseñadas para evaluar la situación de los mercados laborales. Además, además de los resultados basados en la hipótesis de 1,5 adultos que trabajan por familia, también incluimos los valores extremos de 1 adulto que trabaja y 2 adultos que trabajan para proporcionar la gama completa de niveles salariales basados en las necesidades que pueden ser relevantes para establecimiento de salario mínimo.

En consecuencia, en la Tabla 26 se exploran tres escenarios para el número de adultos que trabajan dentro del hogar: (a) 1 trabajador a tiempo completo; (b) 1,5 trabajadores a tiempo completo; y (c) 2 trabajadores a tiempo completo. En el escenario (a), el salario mensual requerido para cubrir las necesidades de los trabajadores y sus familias sería igual a \$ 416,631 en 2013 y \$ 472,133 en 2018. Sin embargo, en el escenario (b), con 1,5 asalariados a tiempo completo en la familia, el salario mensual requerido para cubrir las necesidades de los trabajadores y sus familias sería igual a \$ 277,754 en 2013 y \$ 314,755 en 2018. Finalmente, el escenario (c) sugiere que el salario mensual que cubre las necesidades de los trabajadores y sus familias si hubiera son 2 asalariados a tiempo completo es \$ 208,315 en 2013 y \$ 236,067 en 2018.

► **Tabla 26: Estimación de salario que cubre las necesidades básicas de una familia de 3 (en colones costarricenses), 2013 y 2018**

Costo mensual de necesidades básicas para una familia de 3		Número de miembros con salario mínimo en la familia	Salario mensual necesario para cubrir las necesidades de los trabajadores y sus familias	
2013	2018		2013	2018
416,631	472,133	1	416,631	472,133
416,631	472,133	1,5	277,754	314,755
416,631	472,133	2	208,315	236,067

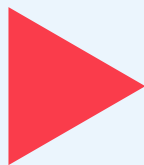
Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

Finalmente, dado que se observa que las familias más pobres están en promedio más cerca de 4 miembros que de 3, el cuadro 23 presenta resultados similares para una familia de 4. Las necesidades totales se estiman en ₡ 601,976 en 2018 para una familia de 4. Considerando 1,5 adultos trabajadores en la familia, esto implicaría que el salario necesario para cubrir las necesidades de los trabajadores y su familia equivaldría aproximadamente a ₡ 401,317 en 2018.

► **Table 27: Salary estimate that covers the basic needs of a family of 4 (in Costa Rican colones), 2013 and 2018**

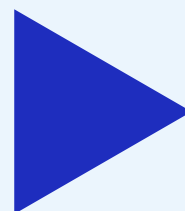
Costo mensual de necesidades básicas para una familia de 4		Número de miembros con salario mínimo en la familia	Salario mensual necesario para cubrir las necesidades de los trabajadores y sus familias	
2013	2018		2013	2018
528 469	601 976	1	528 469	601 976
528 469	601 976	1,5	352 313	401 317
528 469	601 976	2	264 235	300 988

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.



7

**Niveles de salario
mínimo frente
a estimaciones
de nivel de salario
basadas en las
necesidades**



► 7. Niveles de salario mínimo frente a estimaciones de nivel de salario basadas en las necesidades

Este documento ha proporcionado estimaciones de las necesidades de los trabajadores y sus familias en Costa Rica que se pueden comparar con el nivel de salario mínimo en el país. Antes de hacerlo, es importante recordar que estos resultados contribuyen solo a una parte de los criterios que deben tenerse en cuenta al establecer los niveles de salario mínimo. Esta información debe equilibrarse teniendo en cuenta los factores económicos, incluidos los requisitos del desarrollo económico, los niveles de productividad y la conveniencia de lograr y mantener un alto nivel de empleo. Un equilibrio adecuado entre estos dos conjuntos de consideraciones es fundamental para garantizar que los salarios mínimos se adapten al contexto nacional y que se consideren tanto la protección efectiva de los trabajadores como el desarrollo de empresas sostenibles. En este sentido, el presente informe debe considerarse como un complemento del informe de evaluación de la metodología de ajuste del salario mínimo en Costa Rica, que se centra en los factores económicos.²⁴ Esto es particularmente relevante dado el contexto actual de crisis económica global que surgió debido a la pandemia de COVID-19.

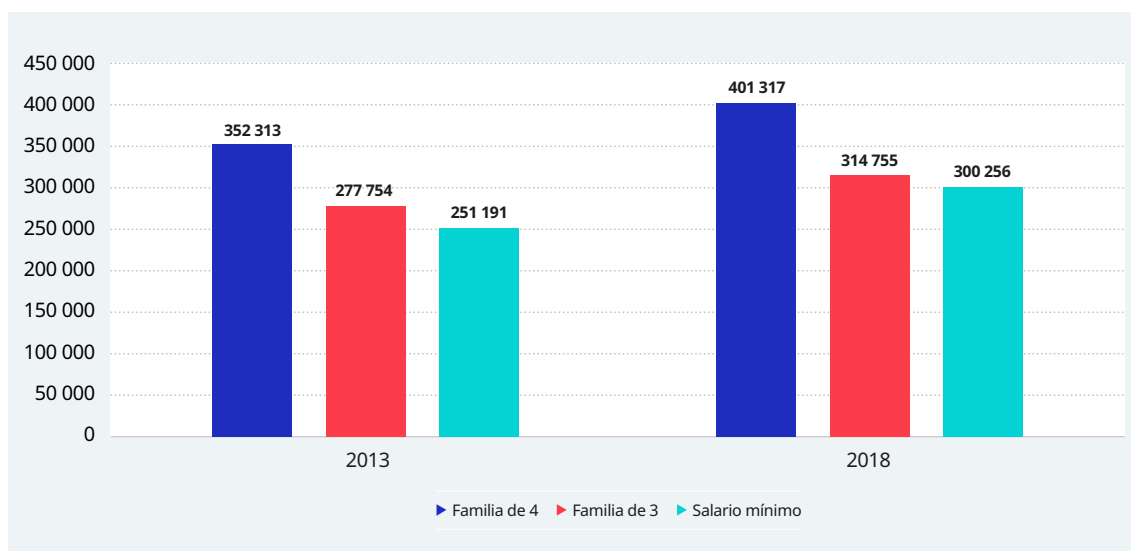
En Costa Rica, el salario mínimo se establece de acuerdo con los niveles de habilidad y ocupaciones seleccionadas. Tomamos el salario mínimo para el grupo de trabajadores no calificados (mínimo mínimo) porque actúa como piso para todos los trabajadores asalariados. Para estimar un salario mínimo potencial que sea lo suficientemente alto para cubrir las necesidades de los trabajadores y sus familias, una opción que refleje las características nacionales es estimar un salario basado en necesidades que asume una familia compuesta por 2 adultos con 1 trabajador completo. tiempo y el otro medio tiempo trabajando (1,5 adultos que trabajan por familia, ver Tabla 24 arriba). Para tal escenario, los niveles de salario mínimo en 2013 y 2018 se comparan al considerar estimaciones de niveles salariales basados en las necesidades para una familia de 3 y una familia de 4.

Aunque la tasa de crecimiento nominal de nuestro salario estimado basado en las necesidades es más baja que la del salario mínimo real entre 2013 y 2018 (ver la tabla 28 a continuación), ambos niveles de los salarios basados en las necesidades para una familia de 3 o 4 son más altos que el salario mínimo real como se muestra en la figura 12.

En comparación con los niveles del salario mínimo, el nivel salarial estimado basado en las necesidades para una familia de 3 es aproximadamente un 11% más alto (una diferencia de ₡ 26,563) en 2013 y un 5% más alto (una diferencia de ₡ 14,499) en 2018. Cuando se considera una familia de 4, el nivel salarial estimado basado en las necesidades es aproximadamente un 40% más alto (una diferencia de ₡ 120,874) en 2013 y un 34% más alto (una diferencia de ₡ 101,061) en 2018.

A partir de estos resultados, puede inferir que, si bien el salario mínimo más bajo puede ser suficiente para cubrir las necesidades de una familia de 2 adultos, puede ser insuficiente para cubrir las necesidades estimadas de una familia de 3 miembros o más, incluidos 1,5 adultos que trabajan (tabla 28). Este análisis también destaca la importancia de los supuestos subyacentes que deben tenerse en cuenta al definir el tamaño de la familia de referencia y el número de adultos trabajadores que se espera que mantengan a la familia.

24 Sauma.

► **Figure 12: Needs-based wage estimates for 1.5 full-time workers versus level of minimum wage in Costa Rica (in Costa Rican colones), 2013 and 2018**

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018. Salarios mínimos para 2013²⁵ y 2018.²⁶

► **Tabla 28: Comparación de los salarios estimados en función de las necesidades con el salario mínimo (en colones costarricenses)**

	2013	2018	Tasa crecimiento	Brecha con salario mínimo en 2013	Brecha con salario mínimo en 2018
Salario basado en necesidades para una familia de 3	277 754	314 755	13,3%	11%	5%
Salario basado en necesidades para una familia de 4	352 313	401 317	13,9%	40%	34%
Salario mínimo (mínimo mínimo)	251 191	300 256	19,5%	-	-

Fuente: Estimaciones de la OIT con base en la *Encuesta socio-económica costarricense*, 2013 y 2018.

Nota: Los niveles salariales basados en las necesidades que se presentan en esta tabla se estiman utilizando el promedio de trabajadores a tiempo completo como el número de asalariados en la familia.

Estos resultados son bastante positivos, ya que ponen de manifiesto una mejora significativa entre 2013 y 2018. Sin embargo, a pesar de esta tendencia positiva, los resultados también sugieren que todavía hay margen de mejora para permitir que los trabajadores que ganan el salario mínimo cubran sus necesidades y las necesidades de sus familias, especialmente si tienen que mantener un hogar numeroso.

Sin embargo, durante la crisis de COVID-19, los ajustes a los salarios mínimos deben equilibrarse y calibrarse cuidadosamente mediante la participación plena de los interlocutores sociales y el diálogo social basado en pruebas. Los criterios para ajustar los salarios mínimos deberían tener debidamente en cuenta no solo las necesidades de los trabajadores y sus

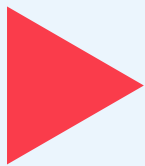
25 Ver Costa Rica, [Decreto No. 37397-MTSS](#), *La Gaceta*, No. 226 (2012).

26 Ver Costa Rica, [Decreto No. 40743-MTSS](#), *La Gaceta*, No. 228 (2017).

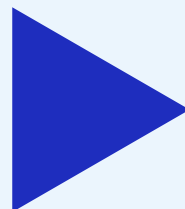
familias, sino también los factores económicos. Por lo tanto, si bien puede ser esencial garantizar que los trabajadores con salarios bajos y sus familias puedan mantener su nivel de vida ajustando las tarifas para compensar la inflación de precios, en las circunstancias particulares de algunos países puede ser difícil o arriesgado implementar aumentos mayores. Este es particularmente el caso donde los salarios mínimos ya son relativamente altos con respecto a los salarios medios y donde el empleo y la productividad laboral se han visto gravemente afectados por la crisis económica desencadenada por la pandemia de COVID-19.



© Copyright istockphoto.com.



Anexos



► Apéndice I: Composición alimentaria de los alimentos en Costa Rica

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Bonnet o pan de cena salado (pan de bagel)	250.00	10.20	1.53	Salchicha de soja	79.41	11.76	0.00	Champiñones enlatados	25.00	1.87	0.29
Picatostes	407.00	11.90	6.60	Chorizo Relleno de Queso	296.00	12.89	25.84	Maíz dulce enlatado	64.00	1.95	0.50
Oreja de pan con queso	240.00	7.40	0.90	Salchicha de pollo	200.00	16.00	12.00	Palmito en conserva	29.00	2.50	0.60
Pan a base de pizza	256.00	10.90	11.90	Salchicha de ternera o cerdo	308.00	15.20	24.59	Encurtidos enlatados	11.00	0.33	0.20
Pan baguette con queso, sésamo, etc.	234.00	12.80	7.40	Salchicha de soja	327.00	15.00	26.00	Tomates enlatados	82.00	4.32	0.47
Pan baguette simple o pan italiano	273.00	10.80	2.40	Spam o jamón diabólico	155.00	9.00	10.50	Vegetales mixtos enlatados	19.00	0.63	0.09
Pan blanco, manita o piña (pan francés)	243.00	8.20	0.70	Tocino	600.00	33.30	46.67	Otras verduras enlatadas	62.10	2.37	1.91
Pan chapata, pan español y pan negro	273.00	10.80	2.40	tocino de pavo	221.43	14.29	17.86	azúcar morena	377.00	0.00	0.00
Pan congelado (listo para hornear)	213.00	7.40	6.10	Chorizo de pollo	187.00	14.52	11.98	Azúcar refinado (polvo)	384.00	0.00	0.00
Correr pan cuadrado (blanco)	281.00	9.60	2.60	Almejas o berberechos frescos	74.00	12.77	0.97	Azúcar regular (Azúcar Doña María)	384.00	0.00	0.00
Pan de anís cuadrado, linaza, zanahoria	323.00	12.22	25.38	Almejas enlatadas	2.00	0.40	0.02	Polvo dulce	384.00	0.00	0.00
Pan de mantequilla	260.86	2.17	8.69	Anchoas	95.00	21.50	0.40	Cubierta dulce	351.00	0.00	0.00
Pan integral de panadería	278.00	8.40	5.40	Atún con verduras (con elote, con jalapeños, etc.)	124.00	15.93	5.09	Fructífero	279.00	0.00	0.00
Pan cuadrado integral (envasado entero delgado)	277.00	10.90	4.80	Atún en aceite	186.00	26.53	8.08	Otros tipos de azúcares naturales	359.83	0.00	0.00
Pan cuadrado ligero o sin grasa, (empacado fino)	200.00	12.00	2.00	Atún en agua o light	128.00	23.62	2.97	Edulcorantes (bajo en dulce, sin azúcar, Nutrasweet, Alike, Splenda)	336.00	0.00	0.00
Pan multigrano, doble fibra o de centeno	261.00	9.20	0.70	Trozo de atún o filete	111.00	24.00	1.40	Sacarina, cristalina y otros sucedáneos del azúcar	347.00	2.06	0.00
Pan de especias (ajo, cebolla, etc.)	350.00	8.36	16.61	Bacalao	82.00	17.81	0.67	Otros tipos de edulcorantes	341.50	1.03	0.00

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Pan molido	395.00	13.35	5.30	Buen filete	168.00	24.00	7.30	Mermelada de gelatina o fruta	266.00	0.15	0.02
Pan de hamburguesa	279.00	9.50	4.33	Cabezas de pescado (recortes)	149.72	26.95	5.56	Mermelada o mermelada de frutas dietéticas	33.00	0.80	0.00
Pan para hot dog o pan europeo envasado	279.00	9.50	4.33	Calamares en conserva	89.00	17.00	2.00	Melaza o miel de chiverre, miel de ayote	290.00	0.00	0.10
Pita o pan árabe	275.00	9.10	1.20	Calamar fresco	92.00	15.58	1.38	Miel de abeja	304.00	0.30	0.00
Pan relleno salado (pan relleno de queso crema, etc.)	176.00	3.14	8.42	Camarones empanizados congelados	47.82	277.00	11.51	Miel o jarabe de arce	261.00	0.00	0.20
Tostada empaquetada o de panadería	313.00	12.96	4.27	Camarones frescos	106.00	20.31	1.73	Miel dulce líquida	261.00	0.00	0.20
Otros paneles salados	275.52	9.60	5.82	Camaron seco	293.00	63.00	2.20	Siropes de chocolate ligero	153.00	1.40	0.97
Bollo de pan dulce	317.00	11.70	2.10	Cambute	82.17	15.10	0.19	Sirope de chocolate, fresa o caramelo para postres (Hershey's)	279.00	2.10	1.13
Bonnet de pan dulce o pan casero	367.00	9.42	11.58	Cangrejo	93.00	17.30	1.90	Siropes aromatizados (rojo, verde, naranja, morado, amaretto, etc.)	281.00	0.00	0.00
Pan con frutas (pan bon)	321.00		10.00	Cangrejo enlatado	99.00	20.52	1.23	Siropes de arce ligeros o aromatizados	283.00	0.00	0.20
Pan dulce relleno (pan relleno de dulce de leche, hojaldre)	176.00	3.14	8.42	Caviar negro o rojo enlatado	252.00	24.60	17.90	Otras mieles o mermeladas	241.10	0.48	0.28
Trenza de canela o bollo (rollo de canela)	452.00	4.45	26.61	Chucheca	355.00	5.79	16.15	Algodón de azúcar	393.00	0.00	0.00
Otras mollejas	315.00	7.70	4.10	Chuleta de pescado	232.00	14.70	12.30	Bombones de chocolate y botonetas	535.00	7.65	29.66
Tortilla de harina (Bimbo, Misión, etc.)	292.00	7.80	7.40	Filete de corvina o corvineta	104.00	17.78	3.17	Cajeta (toronja rellena)	300.00	3.33	3.33
Paquete de tortilla de maíz (tortirricas, etc.)	193.00	5.10	1.10	Filete de oro	173.00	37.74	1.43	Caramelos, turrone sin azúcar	432.00	1.95	14.08
TORTILLA DE HARINA ENTERA	227.00	8.88	5.11	Ensaladas de atún en conserva (caracoles, rusas, etc.)	187.00	16.04	9.26	Caramelos, turrone y malvaviscos	394.00	0.00	0.20
PAN PIZZA	61.00	1.80	1.20	Filete de pescado	232.00	14.70	12.30	Chiclets sin azúcar	268.00	0.00	0.40
Otras tortillas	242.50	6.45	4.25	Langosta	90.00	16.20	0.90	Chicle	247.00	0.00	0.30
Almojábana	298.00	12.64	13.19	Langostinos	77.00	15.97	0.95	Chocolates de barra para diabéticos	500.00	5.56	38.89
Rosquilla	264.00	10.56	1.32	Único	91.00	18.84	1.19	Chocolates de barra u otras presentaciones	535.00	7.65	29.66

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Galletas, rosquillas, galletas de mantequilla, palitos de harina o queso salados.	321.00	13.50	10.40	Caballa o vela	205.00	18.60	13.89	Caramelos, chupa o paletas, gominolas.	396.00	0.00	0.00
Bizcocho de natillas y queso	477.00	9.00	16.00	Mariscos para paella	343.00	20.57	10.63	Decoraciones	316.77	1.49	5.70
Cestas y pedacitos para llenar	331.58	10.39	15.47	Marlines	121.20	8.80	4.40	Flan de caja	379.00	0.30	0.40
Cangrejo o Croissant salado	406.00	8.20	21.00	Mejillones en conserva en aceite	149.72	26.95	5.56	Polvo de gelatina	381.00	7.80	0.00
Cáscara de pastel preparada	355.00	5.79	16.15	Mejillones en escabeche enlatados	170.00	20.00	9.00	Polvo de gelatina ligera	250.00	-	0.00
Pastel de masa congelado (listo para cocinar)	247.00	15.64	16.94	Mejillones frescos	86.00	11.90	2.24	Gelatina sin sabor (polvo o papel de aluminio)	360.00	-	0.00
Enchilada, hojaldre o hojaldre, argentino y chileno	168.00	6.21	9.19	Ostras enlatadas	69.00	7.06	2.47	Brillo de chocolate	371.00	5.30	15.10
Pastel congelado listo para hornear	439.00	7.37	28.53	Filete de pargo	105.00	18.88	2.73	Brillo de vainilla	124.00	2.60	2.90
Pizza congelada lista para hornear	296.00	11.21	15.20	Pescado entero	256.10	25.88	2.68	Malvaviscos	318.00	1.80	0.20
Pasteles macrobióticos (palitos de sésamo)	467.00	11.00	19.00	Pulpo en aceite enlatado	137.00	22.00	5.40	Nutella	541.00	5.41	32.43
Rollo de trenza o queso.	241.00	13.60	18.70	Pulpo en salsa de tomate enlatado	187.00	29.00	6.00	Pudín de vainilla, limón o chocolate en polvo	130.00	2.30	3.60
Otros tipos de bollería salada	331.58	10.39	15.47	Pulpo fresco	82.00	14.91	1.04	Aperitivos a base de maíz dulce (alboroto, palomitas de caramelo)	431.00	3.80	12.80
Alfajores	400.00	5.27	15.02	Salmón enlatado	139.00	19.78	6.05	Suspiros	371.00	0.55	0.11
Rollo dulce, gato, borracho, merendina, etc.	375.00	5.00	5.00	Filete de salmón	179.00	19.93	10.43	Otras preparaciones dulces o postres	362.40	2.87	8.63
Duende	466.00	6.20	29.10	Sardinas en conserva en aceite (arenque)	208.00	24.62	11.45	Ablandador de carnes	165.00	0.00	3.00
Pudín	120.00	3.16	3.15	Sardinas enlatadas en salsa de tomate o en escabeche	186.00	20.86	10.46	Achiote (en pasta)	373.00	11.40	7.50
Chub, pañuelo o prusiano relleno de lustre, crema pastelera o dulce	315.00	6.84	7.35	Sardinas frescas	130.00	19.40	5.20	Ajino moto	229.73	8.67	6.57
Leche	262.00	6.40	15.70	Surime	99.00	15.18	0.90	Pasta de ajo	332.00	16.80	0.76
Cream-pie o eclair relleno de crema pastelera	336.40	5.04	14.66	Filete de tiburón	130.00	20.98	4.51	Polvo de ajo	332.00	16.80	0.76
Costilla y tostel	426.00	5.20	22.90	Tilapia empanada congelada	176.00	11.00	8.00	Albahaca procesada	27.00	2.54	0.61

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Donut, churro o donut simple	340.00	5.90	18.70	Tilapia entera	111.00	23.30	2.00	anís estrellado	337.00	17.60	15.90
Donut, churro o donut relleno	444.40	4.44	17.77	Filete de tilapia	96.00	20.08	1.70	Apio en semillas	392.00	18.10	25.30
Pastel de piña, guayaba o gelatina	270.00	7.00	7.40	Tortas de pescado congeladas, palitos de pescado empanizados	277.00	11.00	16.23	Azafrán	310.00	11.43	5.85
Muffin con brillo o relleno (cup cake)	525.00	6.80	35.32	Trucha entera	148.00	20.77	6.61	Bicarbonato de sodio	0.00	0.00	0.00
Orejas, palmeras, prestifios	302.00	4.04	14.57	Filete de trucha	148.00	20.77	6.61	Canela	261.00	3.89	3.19
Pastel con purpurina o relleno y charlotte	302.00	4.04	14.57	Otros pescados y mariscos	149.72	26.95	5.56	Cardamomo	311.00	10.76	6.70
Tarta navideña, tarta con frutos secos (pasas) o semillas	302.00	4.04	14.57	aceite de sésamo	884.00	0.00	100.00	Cebolla en polvo	347.00	10.12	1.05
Pastel seco o de zanahoria	369.00	4.20	5.10	Aceite de canola	884.00	0.00	100.00	Chile en polvo, pimentón o pimentón	282.00	13.46	14.28
Quesadilla dulce, pupusa de queso y azúcar.	453.00		27.00	Aceite de girasol	884.00	0.00	100.00	Clavo	323.00	5.98	20.07
Donuts dulces, ilustrados	324.00	2.90	9.10	Aceite de maíz	884.00	0.00	100.00	Tinte (amarillo, rojo, verde vegetal)	273.00	5.50	1.80
Strudel, hojaldre, tarta o flauta de frutas	210.00	3.00	8.00	Aceite de oliva	884.00	0.00	100.00	Comino	375.00	17.81	22.27
Tamal de maíz, maicena, asado, pan de maíz.	337.00	4.21	11.24	Aceite de palma africana	862.00	0.00	100.00	Condimento mixto o bomba	263.00	6.09	8.69
Tártara o cocadas	231.09	4.29	12.16	Aceite de soja	884.00	0.00	100.00	Consomé o cubos	198.00	14.60	4.70
Torta chilena	291.00	7.90	14.10	Aceite de hierbas	884.00	0.00	100.00	Crémor tártaro	258.00	0.00	0.00
Gofres envasados	336.40	5.04	14.66	Ajo en aceite	781.00	1.10	88.20	Cilantro molido	279.00	21.93	4.78
Otros tipos de bollería dulce	476.00	4.80	20.00	Aceites en aerosol	824.00	0.00	91.00	Cúrcuma	354.00	7.83	9.88
Obleas o rellenos de chocolate	425.28	3.44	21.83	ACEITE DE COCO	892.00	0.00	99.06	Curry en polvo	325.00	12.66	13.81
Waffles de vainilla o combinados	218.00	3.92	10.14	Otros aceites vegetales (todo tipo)	865.50	0.11	97.92	Empanado de pescado	360.00	9.00	7.50
Conos o cestas azucaradas	218.00	3.92	10.14	Lactocrema	541.69	3.06	54.18	Empanada de pollo	360.00	9.00	7.50
Galletas de arroz	384.00	6.63	5.61	Manteca de cerdo	879.00	0.00	99.40	Empanadora Tempura	120.00	3.00	2.50
Galletas de avena	450.00	6.20	18.10	Mantequilla vegetal (crisco, trébol, etc.)	884.00	0.00		eneldo	43.00	3.46	1.12
Galletas dulces con relleno	483.00	4.50	20.00	Manteca	717.00	0.85	81.11	Esencias culinarias	24.00	0.00	0.00

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Galletas dulces de grano entero y fibra extra (fibra de miel)	443.00	8.80	17.20	Mantequilla de ajo	583.00	1.80	63.10	Aguardiente de anís, menta, canela, etc.	24.00	0.00	0.00
Galletas dulces simples sin relleno (Dedos de dama o bizcochos, maría y galletas de panadería)	478.00	5.10	21.10	Mantequilla de maní	588.00	25.09	50.39	Estragón	295.00	22.77	7.24
Galletas sin azúcar o bajas en calorías	446.60	6.60	20.00	Mantequilla ligera sin sal	717.00	0.85	81.11	Jamaica en semillas o molido	304.00	7.20	2.60
Galletas (refrescos, club social, etc.)	428.00	9.22	11.35	Margarina con miel	541.69	3.06	54.18	Jengibre	80.00	1.82	0.75
Galletas integrales y con fibra extra	443.00	8.80	17.20	Margarina de arroz	541.69	3.06	54.18	Laurel	188.00	4.20	1.20
Galletas rellenas	508.00	7.20	26.00	Margarina de soja	721.00	1.90	80.60	Levadura	105.00	8.40	1.90
Sorbetes	415.45	6.09	16.82	Dieta o margarina light	175.00	0.00	19.50	Mejorana procesada	271.00	12.66	7.04
Otras cookies	415.45	6.09	16.82	Margarina normal o blanda con sal (Numar, sabor, Dos pinos)	531.00	0.60	60.00	Mostaza molida	508.00	26.08	36.24
Mezcla de bizcocho	486.00	5.42	21.39	Corriente de mayonesa	390.00	0.90	33.40	Nuez moscada	525.00	5.84	36.31
Mezcla de galletas	486.00	5.42	21.39	Mayonesa de soja	322.00	5.95	31.79	Orégano procesado	306.00	11.00	10.25
Mezcla para panqueques	355.00	10.00	1.70	Mayonesa light	324.00	0.88	33.09	Perejil en polvo	292.00	26.63	5.48
Mezclar la masa de pizza	270.00	8.60	4.20	Mayonesa y salsa tártara	211.00	1.00	16.70	pimienta blanca	296.00	10.40	2.12
Mezcla de pastel de chocolate o brownie	387.50	3.50	20.00	Otras grasas	541.69	3.06	54.18	Pimienta negra (entera y en polvo)	255.00	10.95	3.26
Mezcla de vainilla o tres leches para tartas	420.00	5.70	22.85	Aguacate hass o criollo	160.00	2.00	14.66	Cayena o pimiento rojo	318.00	12.01	17.27
Otras mezclas de confitería	400.75	6.44	15.26	Albaricoque	48.00	1.40	0.39	Polvos para hornear	97.00	0.10	0.40
Salvado o salvado	246.00	17.30	7.03	Anona	101.00	1.70	0.60	Romero procesado	131.00	3.31	5.86
Almidón de mandioca	320.00	1.70	0.50	Arándanos	46.00	0.40	0.10	Roselle	49.00	1.00	0.60
Avena integral	360.00	13.00	9.00	Plátanos maduros	89.00	1.09	0.33	Sal fina o gruesa	0.00	0.00	0.00
Barras de cereal	323.80	9.50	3.80	Plátanos verdes	110.00	1.40	0.20	Sal marina	0.00	0.00	0.00
Barras de granola	471.00	10.10	19.80	Fruta del cacao	228.00	19.60	13.70	Condimento completo	272.00	6.73	5.91
	389.00	16.89	6.90	Caimito	84.00	1.40	3.20	Sustituto de sal (ligero)	0.00	0.00	0.00

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Cereal de avena (Quaker, Capn crunch)	367.00	3.30	0.52	Caña de azúcar (bolsa)	70.00	0.10	0.10	Tomillo procesado	276.00	9.11	7.43
Cereal de chocolate (Choco Krispies)	381.00	5.22	2.90	“Cannon”	31.00	1.04	0.33	Vainilla	288.00	0.06	0.06
Cereal de galletas	426.66	12.00	12.00	Cas	48.00	1.20	0.80	Polvo de wasabi	292.00	2.23	10.90
Cereal de copos de maíz, arroyo (Kelloggs)	361.00	6.61	0.59	cereza	50.00	1.00	0.30	Pastilla líquida o cuajo para cortar el queso	229.73	8.67	6.57
Cereal de grano entero (todo salvado, fitness)	333.00	13.00	4.50	Ciruela roja o amarilla	46.00	0.70	0.28	Otros condimentos y similares	229.73	8.67	6.57
Cereal Komplete	400.00	6.60	8.33	Coco forrado	283.00	2.66	26.79	aderezo francés	457.00	0.77	44.81
Cereal ligero (Special K)	376.00	14.00	1.00	Coco tierno	354.00	3.33	33.49	Aderezo Italiano	291.00	0.38	28.37
Cereal para bebés (nestum)	412.00	15.00	9.00	Cocos secos	474.00	3.28	32.15	Aderezo de miel y mostaza	464.00	0.87	40.83
Almidón de maíz (maicena)	357.00	0.60	0.20	Plaza madura	120.00	1.10	0.40	Aderezo para sándwich de pepinillo	389.00	0.90	34.00
Germen de trigo	360.00	23.15	9.72	Cuadrado verde	81.00	1.04	0.31	Rancho Aderezo, César, mil islas	484.00	1.03	51.39
Gran ola	490.00	14.87	24.36	Durazno	0.90		0.10	Aderezo ligero para ensaladas	100.00	1.50	14.00
Fruta de maicena o sabor a vainilla	243.00	8.00	8.30	Frambuesa o fresa	32.00	0.67	0.30	Mostaza comercial	66.00	3.95	3.11
Polen	314.00	24.10	4.90	Fresa (caja)	32.00	0.67	0.30	Pasta de tomate (tomatinas, naturas, sofritos, rancheras, italianas, etc.)	82.00	4.32	0.47
Otros cereales	364.76	11.31	7.02	Panapen	81.00	1.30	0.50	Salsa de barbacoa	75.00	1.80	1.80
Arroz crudo preparado (con mariscos, con pollo o verde)	299.00	11.32	10.88	Maracuyá	94.00	2.40	2.80	Salsa agridulce	154.00	0.27	0.00
arroz jazmín	344.00	9.00	0.70	Pomelo	38.00	0.76	0.04	Salsa al pesto	569.00	8.51	58.52
Arroz de grano entero	360.00	6.61	0.58	Guaba	68.00	2.00	1.00	salsa blanca	134.00	2.99	8.96
Arroz integral	362.00	7.50	2.68	Guanábana	66.00	1.00	0.30	Salsa con trozos de tomate (espesa, Santa Cruz)	17.00	0.76	0.05
Arroz risotto	356.00	14.02	13.12	Guayaba	51.00	0.80	0.60	salsa de ostras	51.00	1.35	0.25
Arroz para sushi	358.00	6.50	0.52	Plátano verde	32.00	0.67	0.30	Salsa china o de soja	60.00	10.51	0.10
Arroz precocido	380.00	7.82	0.94	Higos	74.00	0.75	0.30	Salsa china o de soja ligera o reducida en sal	57.00	9.05	0.30

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Ramitas de arroz	129.00	2.66	0.28	Jocote	70.00	0.80	2.10	Salsa de tomate (salsa de tomate, banquete)	97.00	1.74	0.38
Otros tipos de arroz	323.50	8.18	3.71	Kiwis	61.00	1.14	0.52	Salsa Worcestershire (lizano), salsa de verduras	67.00	0.00	0.00
Harina de maíz (masa) y masa preparada para granallado.	366.00	8.50	1.70	Criollo agrio de limón o mesino	29.00	1.10	0.30	Salsa Worcestershire, ligera o reducida en sal	67.00	0.00	0.00
Harina de soja	436.90	34.52	20.60	limón dulce	32.00	0.40	1.40	Salsa picante y tabasco	12.00	1.29	0.76
Harina de trigo (actual)	364.00	10.33	0.98	Mandarina limón	32.00	0.40	1.40	Salsa rosa	128.00	1.36	1.05
Harina de mandioca o pejibaye.	320.00	1.70	0.50	Mamon chino	58.00	0.80	0.39	Salsa teriyaki	89.00	5.93	0.02
Harina integral	340.00	13.21	2.50	Mamón criollo	59.00	1.10	0.20	Salsas para carnes	172.00	0.82	0.63
Otros tipos de harina	365.38	13.65	5.26	Mandarina	53.00	0.81	0.31	Vinagre balsámico	88.00	0.49	0.00
Pasta de caracol, cabello de ángel, lengua, canelones, chop suey, espaguetis, lasaña,	338.00	12.00	2.00	Manga madura	60.00	0.82	0.38	Vinagre blanco u oscuro (arroz, sintético)	21.00	0.00	0.00
Ñoquis	256.00	6.27	4.36	Manga verde	60.00	0.82	0.38	Vinagre de frutas	290.00	0.93	0.00
Pasta con espinacas sin preparar	372.00	13.35	1.57	Mango maduro	59.00	0.50	0.20	Otros aderezos o salsas	172.35	2.04	11.15
Pasta con salsa blanca, alfredo o carbonara sin preparar	363.60	12.72	14.54	Mango verde	44.00	0.40	0.20	Crema deshidratadas	446.00	8.00	24.10
Pasta con salsa de queso (príncipe)	361.00	19.75	16.99	manzana	54.00	0.30	0.10	Crema pre-envasadas	89.00	2.38	5.77
Pasta de arroz	108.00	1.79	0.20	Manzana de agua	32.00	0.60	0.10	Salsa Alfredo deshidratada	410.00	9.03	41.08
Pasta de trigo	334.00	11.00	2.00	Manzana rosa	25.00	0.60	0.30	Sopa de pollo o pescado deshidratada	436.00	7.25	21.68
Ravioles	77.00	2.48	1.45	Maracuyá	97.00	2.20	0.70	Sopa de frijoles o carne deshidratada	344.00	18.91	7.20
Wantan sin preparación	291.00	9.80	1.50	Anacardo	46.00	0.80	0.20	Sopa vegetariana deshidratada (miso, algas y tofu)	30.00	0.88	0.80
Otras pastas	277.84	9.91	4.96	Durazno	43.00	0.80	0.10	Sopas de microondas (con fideos)	91.00	2.60	3.79
Leche agria	104.00		5.00	Cantalupo	28.00	1.11	0.10	Sopas envasadas preparadas	41.00	0.73	2.19
Crema dulce	345.00	2.05	37.00	Mora o mora en bolsa	43.00	1.39	0.49	Otras sopas o cremas	235.88	6.22	13.33

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
caramelo	315.00	6.84	7.35	Nance (bolsa)	66.00	0.90	1.30	Tostadas de chicharrones	571.00	50.00	42.86
Leche con cereales (arroz o maíz)	106.09	3.74	3.39	Naranja amarga	50.00	0.70	0.10	Palomitas de maíz preparadas	500.00	9.00	28.10
Leche condensada	321.00	7.91	8.70	Naranja dulce	47.00	0.94	0.12	Tostada de papa	545.00	4.62	35.28
Leche condensada ligera	286.66	9.66	0.40	Naranjilla	28.00	0.70	0.10	Tostadas de plátano y mandioca	531.00	2.28	29.59
Leche de cabra (fluida)	69.00	3.56	4.14	Nectarina	44.00	1.06	0.32	Snacks de maíz con sabor a queso (meneitos, pellets, queso)	500.00	7.14	28.57
Leche de soja en polvo	469.00	26.50	24.10	Nisperos	47.00	0.43	0.20	Tostadas de tortilla (para chalupas, tacos sin carne, mejitos, rumbas, etc.)	468.00	7.20	22.60
Leche de soja líquida	40.00	2.60	1.52	Noni	163.00	0.50	0.20	Tostadas de maíz especiadas (picaritas, tronaditas, toreaditos,	318.00	8.44	3.53
Leche desnatada blanca líquida (0% grasa)	42.00	3.37	0.97	Papaya	24.00	0.80	0.20	doritos, patatas fritas, etc.)	490.43	12.67	27.22
La leche desnatada en polvo	362.00	36.16	0.77	Pejibaye	196.00	2.60	4.40	Otros bocadillos o bocadillos	221.00	7.07	6.30
Leche entera enriquecida (caja roja), entera Fortilac Dos Pinos)	105.00	7.20	3.40	Pera	52.00	0.20	0.20	Burritos congelados	124.00	6.63	4.42
Leche evaporada	134.00	6.81	7.56	Piña	51.00	0.53	0.11	Lasaña, canelones o pasta congelada	170.00	6.69	9.17
Leche evaporada ligera o sin grasa	102.00	3.00	3.00	Pipa	354.00	3.33	33.49	Tacos y flautas listas para freír	171.67	6.80	6.63
Leche fresca o leche líquida	60.00	3.22	3.25	Pitahaya	54.00	1.40	0.40	Avena	407.00	5.59	4.95
0.01 Delactomy en línea de leche o líquido en línea	129.00	8.00	5.00	Plátano maduro	122.00	1.30	0.37	café descafeinado	257.00	9.00	13.21
Leche entera en polvo (pinito, cre-c)	496.00	26.32	26.71	Plátano verde	132.00	1.20	0.10	Granos de café	6.00	0.10	0.04
Leche o crema de coco	230.00	2.29	23.84	Sandía	30.00	0.61	0.15	Café instantáneo o soluble	241.00	12.20	0.50
Leche semidesnatada (delactomy, actual y azul) en polvo	359.00	35.20	0.90	Tamarindo	239.00	2.80	0.60	Café molido	226.00	12.60	14.80
Leche semidesnatada (Delactomy, arroyo, Fortilac semidesnatada	50.00	3.30	1.97	Pomelo	42.00	0.77	0.14	Café molido aromatizado	9.00	0.77	0.24
y azul) líquida	88.00	46.00	42.00	Grosella espinosa del cabo	49.00	0.66	1.52	Cebada	45.00	0.00	0.00

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Ponche de huevo en polvo	209.00	7.00	5.00	Uva	68.00	0.60	0.70	Crema de café	136.00	1.00	9.97
Rompo sin licor	17.00	1.25	0.42	Yuplon	62.00	0.50	0.20	Crema de café ligera	195.00	3.20	15.00
Leche de almendras	200.99	11.94	9.82	Zapote	121.00	1.70	0.40	Crema fresca	165.50	2.10	12.49
Otra leche	317.00	2.82	29.28	Pulpas o concentrados de frutas	55.00	0.30	0.00	Cacao	229.00	19.60	13.70
Sabor a chocolate o fresa preparado con chantilly	317.00	2.82	29.28	Otras frutas frescas	85.52	1.36	2.64	Horchata o pinolillo	49.00	0.20	0.30
Sabor a vainilla preparado con chantilly	546.00	4.79	35.48	Cerezas enlatadas	67.00	0.00	0.15	Mezclas para bebidas artificiales sin azúcar (light)	3.00	0.00	0.00
Polvo de crema chantilly	195.00	2.70	19.31	Cóctel de frutas en almíbar	72.00	0.37	0.10	Mezcla de bebidas (Tang, Zuko, Lipton, té frío, etc.)	3.00	0.00	0.10
Crema pastelera preparada	450.00	15.90	15.90	Higos en almíbar o azucarados	88.00	0.38	0.10	Té de hierbas (manzanilla) y fruta en bolsitas	1.00	0.06	0.00
Fórmula nutritiva (Ensure, Sustagen, Enterex)	509.00	9.50	27.70	Mango enlatado	62.00	0.00	0.00	Té negro en bolsitas	0.00	0.00	0.00
Leche de fórmula infantil en polvo (Nan, Isomil, Enfalac, etc.)	100.00	3.00	3.91	Duraznos enlatados	74.00	0.45	0.10	Otros tipos de bebidas	123.28	4.15	5.33
Suplementos lácteos para bebés (nido, pediasure)	11.00	0.00	0.00	Pejibaye enlatado	73.57	0.25	0.10	Hielo	217.00	0.00	0.00
Suplementos para deportistas	79.17	5.96	0.50	Peras enlatadas	74.00	0.20	0.13	Agua carbonatada (Quinada, soda) o aromatizada	32.00	0.00	0.00
Sustitutos de comidas (Delga-c, Slim fast)	280.46	5.28	17.93	Piña enlatada	78.00	0.35	0.11	Pipa de agua	19.00	0.72	0.20
Otros sustitutos lácteos	158.08	2.87	4.14	Otras frutas enlatadas	73.57	0.25	0.10	Agua dulce	2.00	0.00	0.00
Ajustado	88.00	2.87	4.14	Sésamo	573.00	17.73	49.67	Agua embotellada	0.00	0.00	0.00
Bolis	218.00	3.92	10.14	Almendras o avellanas	581.00	21.94	50.62	Batidos con helado o batidos	127.00	3.40	3.70
Cono con helado	108.00	1.27	1.63	Semillas de amapola)	525.00	17.99	41.56	Batidos de frutas y verduras	113.00	3.40	2.80
Ensaladas de frutas con helados (banana split, parfait de frutas)	167.51	6.60	0.03	Castañas	191.00	2.80	1.50	Refrescos dietéticos envasados	0.00	0.00	0.00
Gelatina con helado	156.00	0.20	0.00	Chan	490.00	15.62	30.75	Se sirven refrescos dietéticos	0.00	0.00	0.00

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Granizados con una o dos leches	156.00	0.20	0.00	Linaza	534.00	18.29	42.16	Refrescos enlatados regulares	48.00	0.00	0.00
Helados a base de agua (paleta o barra)	72.00	0.00	0.00	Macadamia	718.00	7.91	75.77	Se sirven bebidas carbonatadas regulares	48.00	0.00	0.00
Helados a base de leche (paleta, barra, caja o galón)	201.00	3.50	11.00	Cacahuetes a la barbacoa, salados o picantes	599.00	28.03	52.50	Bebidas energéticas dietéticas	4.00	0.25	0.08
Yogur o helados ligeros	11.00	1.86	4.87	Maní con cáscara	585.00	23.68	49.66	Bebidas energéticas (red bull)	43.00	0.46	0.00
Nieve	128.00	0.40	0.00	Cacahuetes, salados o tostados con miel	561.00	24.47	45.77	Bebidas de malta	37.00	0.21	0.12
Pastel helado o helado de galleta	249.00	3.70	7.40	Maní sin cáscara	563.00	25.23	46.00	Bebidas hidratantes (Powerade, Gatorade, etc.)	26.00	0.00	0.10
Helado con frutas y nueces	180.00	3.57	5.46	Nueces	654.00	15.23	65.21	Café expreso	2.00	0.12	0.18
Otros postres con helado	144.54	2.34	3.72	Pasas	299.00	3.07	0.46	Cafés fríos gourmet	59.00	1.56	0.06
Dips (cebolla, espárragos, tocino, chipotle, verduras, etc.)	196.97	3.03	12.12	Pasas con semillas	296.00	2.50	0.50	Café o té con leche y capuchino.	406.00	3.10	5.56
Flan	196.00	6.54	3.96	nueces pecanas	691.00	9.20	72.00	Café o té negro	308.00	8.00	4.00
Natillas ligeras	100.00		1.00	Pistacho	560.00	20.16	45.32	Chocolate liquido caliente	400.00	4.55	2.27
Yogur con sabor a fruta azucarada	99.00	3.98	1.15	Semillas de girasol	283.00	11.67	25.00	Fresco en agua con azúcar servido (cas, Tang, té frío)	37.00	0.00	0.01
Yogur con aderezo	453.73	4.78	25.37	Semillas de anacardo	574.00	15.31	46.35	Fresco en agua sin azúcar o con edulcorante servido (cas)	2.00	0.02	0.00
Yogur de soja	79.00	4.10	5.60	Semillas mixtas	594.00	17.30	51.45	Fresco en leche servido (pinolillo, horchata, deslizador de nata)	400.00	10.10	11.70
Yogur ligero	62.00	5.30	1.20	MORINGA (SEMILLA O MOLIDA)	64.00	9.40	1.40	Jugos de frutas servidos	50.00	0.16	0.12
Yogur natural	61.00	3.47	3.25	CHIA (SEMILLA O MOLIDA)	486.00	16.54	30.74	Jugo de vegetales (tomate)	21.00	0.83	0.00
Otros derivados lácteos	155.96	4.46	6.71	Otras semillas	519.53	15.55	41.70	Leche natural o sin lactosa (leche fresca, pinitos, etc.)	88.00	3.33	3.33
Cuajada	236.00	18.70	15.40	Plátano deshidratado (pasado)	346.00	3.89	1.81	Néctar, té o jugos de frutas envasados	38.00	0.83	0.00
Queso cottage	118.00	12.30	3.00	Ciruela pasa	240.00	2.18	0.38	Néctar, té o jugos de frutas envasados ligeros	39.00	0.00	0.07

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Queso ahumado	369.00	22.00	31.00	Fruta confitada o cristalizada	322.00	0.34	0.07	Leche servida (vaso de leche)	130.00	6.00	7.00
Queso azul o feta	353.00	21.40	28.74	Otras frutas deshidratadas (mixtas, mango, piña, kiwi)	359.00	1.00	2.68	Otras bebidas no alcohólicas	92.97	1.56	1.42
queso Camembert	300.00	19.80	24.26	Acelga	27.00	2.90	0.30	Ensaladas con pollo o carne	200.00	11.64	13.52
Queso cheddar	403.00	24.90	33.14	Ajo	134.00	5.30	0.20	Ensaladas de harina (papa, rusa, caracoles, ceviche de plátano)	122.00	0.96	10.45
Queso cottage	103.00	12.49	4.51	Albahaca fresca	23.00	3.15	0.64	Ensalada verde o palmito	16.00	1.25	0.07
Queso crema (queso para untar)	290.00	16.41	21.23	Alcachofa	47.00	3.27	0.15	Otras ensaladas	112.67	4.62	8.01
Queso crema ligero	176.60	11.30	13.00	alcaparras	33.00	3.33	0.00	Fijos y empanadas arreglados	246.00	7.02	4.39
tofu	159.00	15.00	8.30	Alfalfa	29.00	3.99	0.69	Butifarras	229.00	14.05	18.01
Queso duro o semiduro (para freír, cubitos de queso)	444.00	27.90	35.20	Algas sushi	38.00	2.38	0.26	Sándwiches de carne (mano de piedra)	244.00	15.17	10.30
queso emmental	388.00	30.50	29.50	Apio fresco	14.00	0.69	0.17	Sándwiches de jamón y queso	213.00	10.88	11.45
Queso gouda	356.00	24.94	27.44	Rúcula o cohete	24.00	2.35	.59	Sándwiches de pollo o atún	234.00	19.33	6.40
Queso maduro (Edam)	321.00	25.40	24.00	Condimento ayote y calabaza	30.00	0.60	0.20	Tostadas o pan con gelatina	275.10	5.50	2.00
Queso manchego	408.00	26.01	33.54	Ayote tierno	42.00	1.67	0.00	Tostadas o pan con mantequilla	431.80	5.90	30.80
Queso mozzarella	300.00	22.17	22.35	Berenjena	24.00	1.01	0.19	Otros bocadillos	246.00	7.02	4.39
Queso Muenster	368.00	23.41	30.04	Berro	22.00	2.80	0.40	Arepas y tortitas con miel	187.00	5.38	3.27
Queso de palmito	296.87	20.66	22.41	Brócoli	34.00	2.82	0.37	Tortilla de gallo con queso	187.00	4.88	9.03
Queso para nachos (untable)	295.00	7.10	28.60	Caigua	17.00	0.60	0.10	Gallo Pinto con carne	187.00	4.88	9.03
parmesano	392.00	35.75	25.83	Cebollín	24.00	1.10	0.20	Gallo Pinto con huevo	187.00	4.88	9.03
Queso de pizza	300.00	20.00	24.00	Calabaza	31.00	0.90	0.20	Gallo Pinto con natillas	187.00	4.88	9.03
Queso procesado (amarillo)	375.00	22.15	31.25	Chayote cocoro	23.00	1.52	0.00	Gallo Pinto con queso	187.00	4.88	9.03
Queso fundido amarillo claro o mozzarella claro	180.00	24.60	7.00	Chayote Sazón	23.00	1.52	0.00	Gallo pintado solo	187.00	4.88	9.03

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Queso provolone	351.00	25.58	26.62	Chicasquil	64.00	6.20	1.30	Huevo frito	201.00	13.63	15.31
Queso ricotta	174.00	11.26	12.98	Chile dulce o pimienta	26.00	0.99	0.30	Huevos revueltos, tarta de huevo	212.00	13.84	16.18
Queso seco rayado (queso molido)	324.00	20.80	22.90	Chile picante o jalapeño	23.00	1.20	0.10	Tortilla de jamón y queso	222.00	15.42	16.67
Queso blando blanco (Turrialba)	264.00	17.50	20.10	Chiverre	21.00	0.80	0.10	Pan con natillas o queso crema	115.00	4.00	5.00
Queso de cabra	268.00	18.52	21.08	coles de Bruselas	43.00	3.38	0.30	Pan con queso	115.00	4.00	5.00
Otras variedades de queso	296.87	20.66	22.41	Coliflor cruda	25.00	1.98	0.10	Tortillas con natillas o queso crema	113.00	6.80	5.70
Huevos de codorniz frescos o en conserva	158.00	13.05	11.09	Culantro Castilla	42.00	3.30	0.70	Tortillas de queso palmeadas	113.00	6.80	5.70
Huevos de gallina (blancos o rojos)	147.00	12.58	9.94	Coyote de cilantro	42.00	3.30	0.70	Otros tipos de desayunos	171.43	7.08	9.07
Huevos de tortuga	115.00	12.60	6.30	Maíz blanco y amarillo	161.00	3.60	1.40	BBQ o alitas de pollo fritas	158.00	12.70	11.30
Otros huevos frescos o en conserva	140.00	12.74	9.11	Frescos de espárragos	20.00	2.20	0.12	Arroz con pollo	150.00	5.66	5.44
Bistec o ternera para asar	234.00	18.68	17.15	Espinacas	23.00	2.86	0.39	Arroz preparado (cantones, con camarones, etc.)	156.00	6.46	5.44
Carne de ternera	112.00	20.20	2.87	Flor de itabo	61.00	2.00	0.30	Casado con ternera: bife, rosbif, hígado, etc. (plato ejecutivo)	850.00	25.00	25.00
Carne molida	269.00	25.54	17.67	Buena hierba fresca	44.00	3.29	0.73	Casado con chuleta o cerdo (plato ejecutivo)	850.00	25.00	25.00
Cecina, quititeña, pollo o filete de ternera	252.00	39.00	9.50	Fresco de hinojo	31.00	1.24	0.20	Casado con pescado (plato ejecutivo)	850.00	25.00	25.00
Solomillo de ternera	169.00	20.78	8.85	Hojas de cebolla	24.00	1.10	0.20	Casado con pollo (plato ejecutivo)	70.00	14.00	1.00
Costilla de res	254.00	19.33	19.06	Hojas de rábano, remolacha, quelita y malva.	16.00	0.68	0.10	Ceviche de pescado o marisco	216.00	10.76	16.66
Hígado de vaca	135.00	20.36	3.63	Champiñones frescos	22.00	3.09	0.34	Pimientos rellenos	120.00	10.40	6.80
Huevos de toro	60.00	9.60	1.60	Lechuga americana, veronica	14.00	0.90	0.14	Chop suey o chow mein	395.00	28.94	30.17
Corvejón, hueso del cuello, búfalo, poste de hueso.	173.67	19.76	9.37	Lechuga criolla	13.00	1.35	0.22	Costillas y chicharrones servidos	192.00	11.74	11.74
Lengua de res	224.00	14.90	16.09	Maíz descascarado	64.00	1.95	0.50	Crepas saladas (pollo, jamón, etc.).	271.00	24.85	19.02
Solomillo de ternera	234.00	18.68	17.15	Maíz rallado	64.00	1.95	0.50				

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Solomillo de ternera, solomillo de ternera redondo	126.00	22.03	3.50	Palomitas de maíz para microondas	429.00	12.60	9.50	Cortes de carne argentina	106.00	3.06	2.35
Mano de piedra de ternera	92.00	20.00	1.00	Manzanilla fresca	0.00	0.00	0.00	Maíz cocido con margarina	237.27	11.76	9.24
Ternera empanizada	285.00	22.53	15.18	Menta fresca	99.00	3.70	0.90	Revoltijado	73.33	17.00	14.00
Tripas de ternera	90.00	14.00	2.70	Mini verduras	29.00	1.18	0.00	En escabeche - vinagreta	251.00	12.83	14.28
Posta o trozos de ternera	127.00	19.50	5.00	Hojas de mostaza	27.00	2.60	0.40	Espaguetis preparados	237.27	11.76	9.24
Cerebros de carne cruda	143.00	10.86	10.30	Orégano fresco	0.00	0.00	0.00	Frito	378.00	12.50	7.00
Tortas de hamburguesa de ternera	205.00	17.00	14.00	Palma (bolsa)	115.00	2.70	0.20	Gallos, brochetas de ternera, fajitas de ternera (pasteles de carne), bistec,	81.00	5.33	0.67
Vísceras de ternera (ternera, corazón, morcilla, riñones, etc.)	115.00	17.00	3.40	Pepino	12.00	0.59	0.16	carne en salsa, tortas de carne	81.00	16.00	2.00
Otra carne	173.67	19.76	9.37	Perejil fresco	36.00	2.97	0.79	Gallos de pollo, brochetas de pollo, fajitas de pollo, filete a la plancha,	81.00	16.00	2.00
Bistec, pierna de cerdo o trozos de cerdo	100.00	17.00	3.00	Piipián	24.00	1.00	0.20	pollo en salsa	105.00	4.52	0.89
Chicharrones de cerdo (cocidos)	660.00	20.80	56.10	Puerro	61.00	1.50	0.30	Gallos con salchichón o chorizo	163.00	9.96	6.01
Chicharrón de concha de cerdo	174.00	19.62	10.02	Repollo morado	31.00	1.43	0.16		480.00	84.00	48.00
Chuleta de cerdo ordinaria	211.00	19.90	14.01	Col verde	24.00	1.21	0.18	Platos de gallos o picadillo (arracacha, plátano, papaya, chayote, papa,	204.00	4.20	0.44
Chuleta de cerdo ahumada, carne de cerdo prensada	260.00	27.63	15.76	Romero fresco	0.00	0.00	0.00	etc.)	88.00	5.84	0.41
Costilla de cerdo	395.00	28.94	30.17	Áloe	53.00	0.36	0.12	Garbanzos, frijoles o lentejas con carne	167.00	7.36	5.91
Pechuga de lechón y cerdo	376.00	13.91	35.07	Tacaco	72.00	1.80	0.50	Se sirven lasaña, canelones o ravioles	158.62	1.97	14.31
Lomo de cerdo o solomillo	143.00	21.43	5.66	Tomate	21.00	0.80	0.30	Orden de verduras	151.00	5.20	3.96
Cerdo molido	263.00	16.90	21.20	tomates cherry	30.00	1.50	0.10	Orden de yuca frita	260.00	1.20	14.33
Morcilla o moronga	183.00	13.80	12.80	Tomillo fresco	101.00	5.56	1.69	papas rellenas	166.00	5.38	9.01
Barriga de cerdo	159.00	16.85	10.14	Vainica	31.00	1.82	0.12	Tartas de pollo, carne, palmitos, etc. (plato principal)	243.00	29.07	8.55

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Piel de cerdo	527.00	58.50	30.50	Calabaza o calabacín	16.00	1.21	0.18	Plátanos maduros cocidos	276.00	1.87	0.43
Pezuña, cola, cabeza y orejas de cerdo	378.00	17.75	33.50	Verduras picadas (zanahorias, vainas, etc.)	29.00	1.18	0.00	Platos vegetarianos	237.27	11.76	9.24
Pierna de cerdo o carne para chicharrones	245.00	17.43	18.87	Hojas de banana	43.90	2.18	0.47	Plato surtido (carne y verduras)	237.27	11.76	9.24
Tocino	458.00	11.60	45.04	Chile panameño	40.00	1.77	0.44	Arroz con pozole y maíz	228.00	10.92	16.23
Vísceras de cerdo (sesos, hígado, corazón, etc.)	118.00	17.27	4.36	Otras verduras frescas	43.90	2.18	0.47	Papa pura	83.00	2.31	1.21
Otras carnes de cerdo	290.63	21.21	21.64	Guisantes, petit pois o guisantes frescos	341.00	24.55	1.16	Arroz y frijoles con pollo rondon	158.00	4.76	8.95
Alitas de pollo	222.00	18.33	15.97	Cubaces	333.00	19.00	1.00	Sopa azteca	121.00	8.02	3.01
Chicharrones de pollo	468.00	24.00	44.00	Haba de soja	425.00	28.30	17.80	Sopa negra o caldo de frijoles con huevo	137.00	6.58	4.00
Filete de pechuga deshuesada, fajitas de pechuga de pollo	352.00	19.67	12.11	judías blancas	333.00	23.36	0.85	Mariscos, pollo, albóndigas, etc.	85.00	3.00	2.00
Gallina entera o gallo entero	243.00	14.72	19.98	Frijoles negros	343.00	22.70	1.60	Sushi	93.00	2.92	0.67
Menudos o tripas de pollo	168.00	17.89	9.21	Frijoles rojos	337.00	22.53	1.06	Tamales (cerdo, pollo, frijoles)	162.00	3.10	8.80
Pollo picado	237.00	27.07	13.49	Frijoles tiernos o eclosionados	151.00	5.54	5.15	Vigor	237.27	11.76	9.24
Muslo de alitas de pollo	210.60	18.16	13.20	Garbanzos	364.00	19.30	6.04	Mariscada	175.00	17.94	7.48
Muslos o nuggets de pollo crudo	289.00	13.81	17.93	Lentejas	353.00	25.80	1.06	Otro tipo de almuerzos o cenas	237.27	11.76	9.24
Muslo de pollo con piel	211.00	17.27	15.25	Otras legumbres frescas	331.11	21.23	3.97	Aros de cebolla	332.00	4.46	18.69
Muslo de pollo deshuesado	171.43	16.36	5.62	Arracache	104.00	0.89	0.18	Burritos	163.00	7.18	6.55
Muslo de pollo sin piel	209.00	25.94	10.88	Batata	86.00	1.57	0.05	Calzone	246.00	13.33	10.83
Pechuga de pollo con piel y hueso	187.00	18.15	12.12	Cebolla (blanca o morada)	45.00	1.40	0.20	barcos	209.00	6.52	9.32
Pollo Enlatado Con Verduras (Quickies)	210.60	18.16	13.20	Malanga	112.00	1.50	0.20	Chifrijo	361.00	19.26	9.02
Pollo enlatado (Quickies)	118.00	26.00	1.50	Nombre	118.00	1.53	0.17	Maldito	328.00	0.00	0.00
Pollo entero	216.00	17.14	15.85	Ñampi	112.00	1.50	0.20	Buñuelos de queso o dados	245.00	3.61	12.34
Tortas de pollo	91.00	12.00	3.00	Padre	77.00	2.02	0.09	dorado	97.00	1.00	5.00

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Pedazos de pollo	76.00	8.66	4.32	Rábano largo	22.00	1.10	0.50	Empanadas de masa, carne, pollo, queso, frijoles o papas	263.00	6.65	17.25
Otras carnes de pollo	216.45	18.43	13.39	Rábano redondo	11.00	1.50	0.10	focaccia	166.00	3.93	6.33
Carne de conejo	136.00	20.05	5.55	Raíz de chayote	17.00	0.82	0.13	Hamburguesa	254.00	11.74	12.25
Carne de soja	246.00	55.50	1.46	Remolacha	43.00	1.61	0.17	nachos	298.00	8.24	16.74
Carne de tortuga	83.00	19.10	0.20	Tiquisque	72.92	1.36	0.19	Nuggets de pollo	297.00	15.59	18.82
Carne de pato	326.00	16.00	28.60	Mandioca	160.00	1.36	0.28	Papas fritas y croquetas de patata	319.00	3.76	17.05
Pavo entero	160.00	20.42	8.02	Zanahoria	41.00	0.93	0.24	Patacones (plátanos verdes fritos)	221.00	1.43	10.22
pechuga de pavo	125.00	23.76	2.65	Otros tubérculos	72.92	1.36	0.19	Patti	918.00	43.58	41.12
pata de pavo	118.00	20.13	3.57	Aros de cebolla congelados	407.00	5.34	26.70	Pancho	247.00	10.60	14.84
Otras carnes	170.57	24.99	7.15	Ceviche de plátano envasado	180.00			Pizza	244.00	11.02	10.90
Cantones, preparados para arroz	219.36	14.16	16.01	Ensaladas con carnes envasadas	260.00	17.90	19.32	Plantinta	304.72	12.02	15.69
Ternera prensada, ahumada	250.00	27.10	14.93	Ensaladas de verduras envasadas (césar, etc.)	44.00	3.18	2.05	Pollo a la parrilla	219.00	24.68	12.56
Chorizo de cerdo	278.00	15.80	22.80	Ensaladas harinosas envasadas	143.00	3.53	7.60	Pollo frito	246.00	30.45	12.09
Chorizo de soja	327.00	15.00	26.00	Enyucados con carne o queso congelado	143.00	3.53	7.60	Presionado	304.72	12.02	15.69
Chorizo precocido	166.67	10.00	10.00	Envasado de guacamole	157.00	1.96	14.31	Pupusas de queso, frijoles, etc.	256.00	11.72	13.25
jamón de pavo	147.00	18.70	7.22	Patatas congeladas listas para freír	178.00	1.93	8.71	Quesadilla o pollo gringas, con carne o queso	357.00	21.43	28.57
Jamón de pavo light	95.00	20.90	0.69	Pico de gallo, envasado o servido	26.00	1.72	0.00	Salchipapas	243.50	6.56	17.22
Jamón de pollo ligero	119.05	8.48	1.19	Preparado para puré de papa, mandioca	113.00	2.00	4.19	Tacos o flautas	236.00	10.79	13.48
Jamón de pollo o conejo	154.00	19.53	7.38	Cepas crudas o frutales (Gerber)	66.00	0.40	0.30	Wanta preparado	304.72	12.02	15.69
Jamón de res o cerdo	149.00	19.10	7.10	Verduras y carnes crudas o coladas (Gerber)	96.00	2.03	6.93	Envolturas	122.00	3.18	6.24
Jamón de soja	246.06	31.52	8.48	Verduras de olla de carne cruda	21.00	1.18	0.00	Otros bocadillos o bocadillos	304.72	12.02	15.69
Piedra procesada a mano	219.36	14.16	16.01	Yuca precocida congelada, tortas de mandioca precocida	168.00	1.23	1.14	Otras comidas rápidas	304.72	12.02	15.69

Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)	Descripción de los alimentos	Energía (kcal.)	Proteína (g)	Total grasa (g)
Mortadela mortadela (ternera y cerdo)	311.00	16.37	25.39	Otros productos vegetales envasados	143.00	3.53	7.60	Arroz con leche	111.00	3.29	1.63
Mortadela de pollo	298.00	9.88	26.18	Aceitunas en conserva	115.00	0.84	10.68	Atol	25.00	0.70	0.20
Mortadela de jamón (ternera y cerdo)	311.00	16.37	25.39	Aceitunas rellenas en conserva	134.00	1.30	12.30	Tarta de queso	321.00	5.50	22.50
Luz de mortadela	211.00	13.06	16.06	Guisantes enlatados, guisantes o petit pois	69.00	4.42	0.35	Crepas dulces	224.00	8.76	11.08
Paté de atún	71.00	8.00	0.00	Cebollas enlatadas	18.00	0.00	0.50	Ensalada de frutas	108.00	1.27	1.63
Paté de cerdo o ternera	300.00	13.33	26.67	Chile chipotle enlatado	18.00	0.80	0.30	Natillas y mousse preparadas	112.00	2.86	2.90
Paté de pollo	201.00	13.45	13.10	Chile vegetal	19.00	0.63	0.09	Gelatina preparada	62.00	1.22	0.00
Paté de soja	152.00	16.00	8.00	Chiles jalapeños enlatados	27.00	0.92	0.94	Pastel de limón preparado	268.00	1.50	8.70
Pepperoni (ternera y cerdo)	466.00	20.35	40.28	Maíz enlatado	81.00	2.62	1.00	Pudín preparado o tapioca	345.00	0.50	0.20
Pepperoni de soja	466.00	20.35	40.28	Encurtidos vegetales a la mostaza	121.00	1.50	0.90	Postre Tres Leches	250.00	5.20	7.82
Rosbif, pastrami	146.00	21.80	5.82	Encurtidos de verduras en escabeche	22.00	2.00	0.00	Palitos de pan	282.00	7.69	6.41
Salami	399.00	15.01	30.50	Espárragos enlatados	19.00	2.14	0.65	Dedos de pescado, filete de pescado, pescado entero	105.00	16.00	3.00
Salchicha de pavo	226.00	14.28	17.70	Frijoles molidos enlatados	145.00	6.29	5.22	Camarones al ajillo	303.77	17.18	23.73
Salchicha de pollo	257.00	12.93	19.48	Frijoles preparados envasados	85.00	5.25	0.34	Otros tipos de postre	193.60	5.51	6.91
Salchicha de ternera o cerdo	320.00	12.00	28.73	Garbanzos enlatados	139.00	7.00	2.80				

Fuente: Estimaciones de la OIT basadas en la *Encuesta Socioeconómica de Costa Rica* 2013 y 2018.

► Apéndice II: Tablas complementarias

► Tabla 29: Participación en el consumo de calorías y el gasto en alimentos por hogar, 2013 y 2018

	% total calorías		% gastos	
	2013	2018	2013	2018
Pan y cereales	22%	24%	19%	19%
Leche, queso y huevos	12%	13%	11%	13%
Carne	7%	8%	13%	14%
Pescados y mariscos	1%	1%	3%	3%
Aceite y grasa	3%	4%	3%	3%
Frutas	10%	9%	4%	5%
Verduras	17%	17%	9%	11%
Azúcar y dulces	8%	7%	4%	4%

Fuente: Estimaciones de la OIT basadas en la *Encuesta Socioeconómica de Costa Rica* 2013 y 2018.

► Tabla 30: Equivalencia a 1 hombre adulto promedio por tamaño de hogar (OCDE y AEEI), 2013 y 2018

Household size (members)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Equivalente medio a un hombre adulto	2013	OECD	1,00	1,66	2,25	2,79	3,40	3,96	4,56	5,16	5,84	6,23	6,60	8,30	7,90	8,60	-	-	-
		AEEI	0,89	1,72	2,49	3,25	4,09	4,87	5,64	6,35	7,17	7,90	7,69	10,36	9,29	10,90	-	-	-
	2018	OECD	1,00	1,67	2,27	2,84	3,42	3,99	4,62	5,14	5,79	6,19	6,93	7,63	7,80	-	9,20	-	10,60
		AEEI	0,86	1,72	2,53	3,33	4,10	4,82	5,55	6,20	7,10	7,52	8,38	9,60	10,51	-	11,35	-	12,82

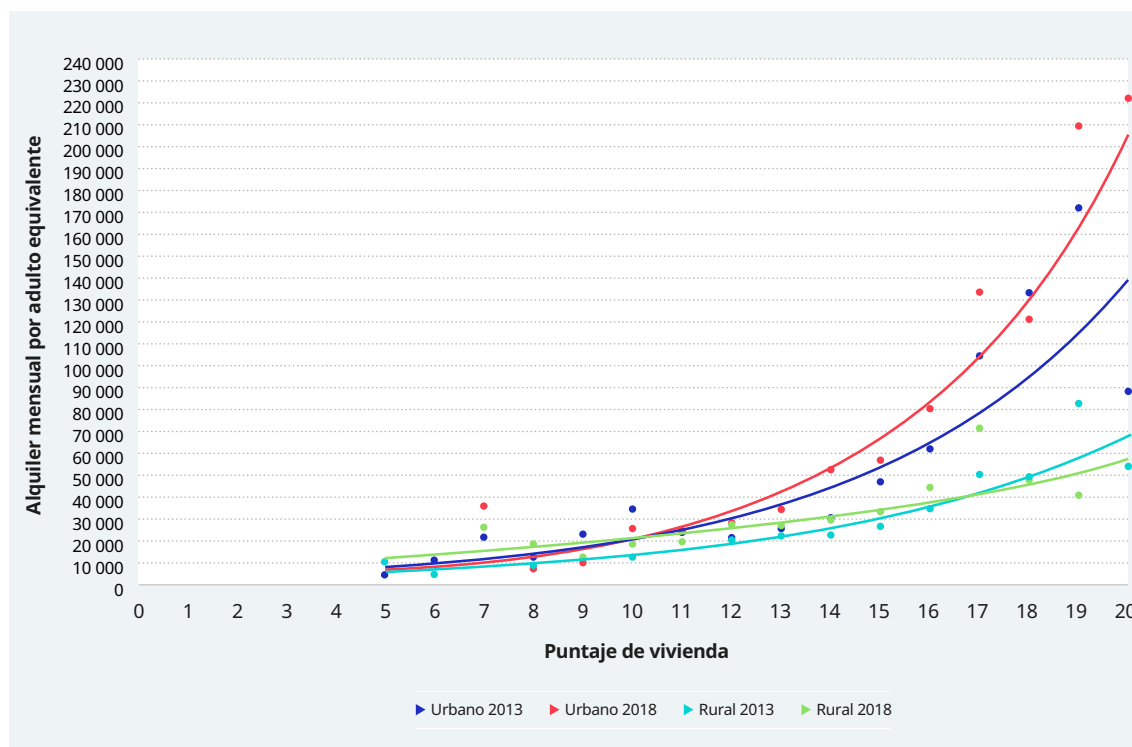
Fuente: Estimaciones de la OIT basadas en la *Encuesta Socioeconómica de Costa Rica* 2013 y 2018.

► Tabla 31: Gasto promedio y mediano mensual en vivienda por hogar y equivalente por adulto (en colones costarricenses), 2013 y 2018

	Vivienda mensual promedio		Vivienda mensual media		Vivienda mensual promedio por adulto equivalente		Vivienda mensual mediana por adulto equivalente		Numero de observaciones	
	2013	2018	2013	2018	2013	2018	2013	2018	2013	2018
Nacional	196 565	236 913	145 927	184 000	91 187	114 602	61 454	80 000	5 534	6 839

Fuente: Estimaciones de la OIT basadas en la *Encuesta Socioeconómica de Costa Rica* 2013 y 2018.

► **Figura 13: Alquiler mensual por adulto equivalente (en colones costarricenses) por puntaje de vivienda digna a nivel urbano y rural, 2013 y 2018**



Fuente: Estimaciones de la OIT basadas en la *Encuesta Socioeconómica de Costa Rica* 2013 y 2018.

► **Tabla 32: Umbrales de vivienda digna basados en la definición de ONU-Hábitat para barrios marginales**

Espacio	El hacinamiento puede expresarse en términos de m ² disponibles per cápita o por el número de personas por vivienda, por habitación o por dormitorio. ONU-HABITAT define hacinamiento como aquellos hogares con más de 3 personas por habitación.
Durabilidad	La "vivienda duradera" se define generalmente como una "unidad que se construye en un lugar no peligroso y tiene una estructura permanente y adecuada para proteger a sus habitantes de las condiciones climáticas extremas como lluvia, calor, frío y humedad". Esto generalmente se basa en el material utilizado para la construcción de paredes, techos y pisos. Se consideran materiales permanentes (por ejemplo, ladrillo cocido, piedras, hormigón, tejas, etc.); y materiales no permanentes (temporales) que se reemplazan con frecuencia (por ejemplo, pasto, bambú, hojas, barro, etc.).
Instalaciones: saneamiento	Un hogar que tiene acceso a saneamiento básico se define como un acceso sostenible a instalaciones seguras, higiénicas y convenientes para la eliminación de excretas humanas. En las zonas urbanas, esto se caracteriza por la conexión directa a un alcantarillado público por tuberías; conexión directa a un sistema séptico; o acceso a letrinas con cisterna o letrinas de pozo mejoradas y ventiladas.
Accesibilidad al agua	El agua debe ser asequible y en cantidad suficiente para que esté disponible sin un gasto excesivo de esfuerzo y tiempo. El hogar debe tener acceso a un suministro de agua mejorado a través de una conexión domiciliaria, una fuente pública compartida por un máximo de dos hogares, un pozo de perforación, un manantial protegido o una recolección de agua de lluvia.

Fuente: UN-Habitat (2006).

► **Tabla 33: Elementos que pertenecen a cada una de las categorías de gastos**

Educación	Educación primaria y secundaria
	Educación superior técnica
	Educación no formal
Salud	Productos médicos
	Servicios de salud externos
	Servicios hospitalarios
Transporte	Comprar vehículos
	Mantenimiento de repuestos
	Combustible
	Servicios de transporte
Ropa y zapatos	Ropa
	Calzado
Comunicaciones	Servicios postales
	Equipo telefónico
	Servicio telefónico
Recreación y cultura	Equipo audiovisual informático
	Equipo de recreación de jardín
	Servicios recreativos
	Periódicos libros otros
	Paquetes turísticos
Otros bienes y servicios	Cuidado personal
	Efectos personales
	Protección social
	Seguro
	Servicios financieros
	Varios otros servicios
No consumo	Multas de impuestos
	Impuesto sobre la renta
	Contribuciones sociales obligatorias
	Contribuciones sociales voluntarias
	Transferencias de dinero
	Otros no consumos

► Bibliografía

- Anker, Richard, y Martha Anker. 2017. *Living Wages Around the World: Manual for Measurement*. Edward Elgar Publishing.
- Guevara, Porfirio, y Ronald Arce. 2016. *Estado de la vivienda en Centroamérica*. Habitat para la Humanidad.
- FAO. 2001. *Human Energy Requirements: Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation, Roma, octubre 17–24 2001*.
- Habitat para la Humanidad. 2019. “The Need for Decent Housing: Asia-Pacific”.
- Costa Rica, INEC. 2013a. Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH).
- . 2013b. *Actualización de los parámetros de la metodología para la medición de la pobreza con la Encuesta Nacional de Hogares*.
- . 2018. Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH).
- . 2019. *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2018: Resultados Generales*.
- OIT. 2017. *Thematic Labour Overview 3: Working in Rural Areas in the 21st Century: Reality and Prospects of Rural Employment in Latin America and the Caribbean*.
- INCAP y OPS. 2012. *Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica*.
- UN-Habitat. 2006. *State of the World's Cities 2006/7*.
- . 2011. *Affordable Land and Housing in Africa*.
- . 2014. *A Practical Guide to Designing, Planning, and Executing Citywide Slum Upgrading Programmes*.
- . 2018. “SDG Indicator 11.1.1 Training Module: Adequate Housing and Slum Upgrading”.
- División de Estadística de las Naciones Unidas. 2005. *Handbook on Poverty Statistics: Concepts, Methods and Policy Use (Manual sobre Estadísticas de Pobreza: Conceptos, Métodos y Uso de las Políticas)*.
- Banco Mundial. 2019. “El Banco Mundial en Costa Rica”.



Organización Internacional del Trabajo
4, route des Morillons
CH-1211 Ginebra 22, Suiza