



Octubre **2024**

Informe de Costos de Alimentos



ESTADÍSTICAS

**DEFENSORÍA
DEL PUEBLO**

de la Provincia de Córdoba

0800 777 0337

Deán Funes 352 . Córdoba Capital



www.defensorcordoba.org.ar



Una familia cordobesa necesita entre \$ 15.000 y \$ 32.000 por día para preparar las cuatro comidas en su casa

- En octubre de 2024, el gasto en alimentación para un hogar cordobés tipo superó los \$ 580.000.
- Dicho costo representó en el mes el 63% de un salario promedio formal registrado.

Una familia cordobesa tipo (matrimonio y dos hijos en edad escolar) necesitó en el mes de octubre de 2024 entre \$ 14.897 y \$ 32.322 por día para preparar las cuatro comidas del hogar.

A lo largo de todo el mes, ese gasto sumó casi \$ 600.000.

El dato surge de un informe elaborado por el Área de Estadísticas de la Defensoría del Pueblo de la Provincia de Córdoba, que da cuenta del importante peso económico que tiene la elaboración de las comidas en los presupuestos familiares.

Para la producción de este informe se tomaron distintos menús correspondientes a hábitos de consumo típicos de las familias de la provincia de Córdoba.

Por ejemplo, para los almuerzos y cenas se consideraron:

- Milanesas con ensalada
- Fideos con salsa
- Supremas de pollo
- Fajitas
- Guiso de lentejas
- Pizza
- Asado

En todos los casos se tuvieron en cuenta bebidas con y sin alcohol (agua, jugos en polvo, cerveza, vino tinto).

Para los desayunos y las meriendas se consideraron:

- Café con leche
- Yogur con cereales
- Frutas
- Mate cocido
- Panes
- Manteca, queso untado, mermeladas

Para realizar los cálculos de los menús se relevaron los precios de los alimentos en ocho súper e hipermercados de la ciudad de Córdoba en la última semana de octubre, sin considerar ofertas, promediándose el valor de los mismos.



En cada caso, se tomaron los precios más bajos de cada uno de los productos disponibles en los centros comerciales.

Por día, por semana y por mes

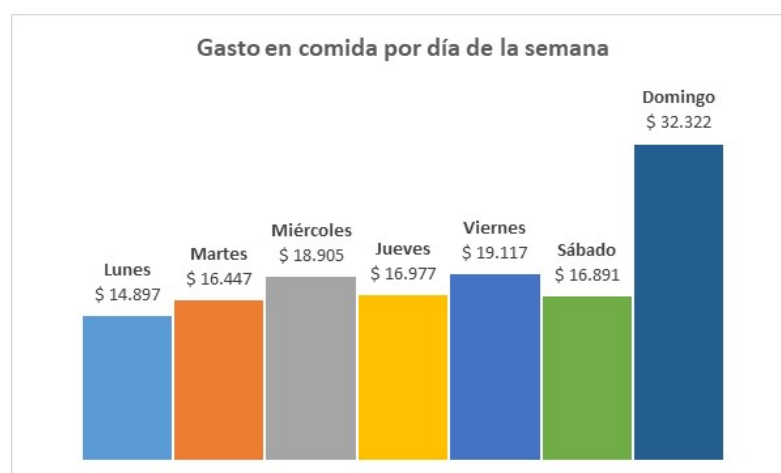
El promedio diario de gasto para la elaboración de los cuatro menús de cada jornada (desayuno, almuerzo, merienda y cena) es de \$ 19.365,42. A la semana, dicho gasto suma \$ 135.557,94. Y al mes \$ 580.962,60.



Por persona, el gasto diario promedio es de \$ 4.841,35; a la semana de \$ 33.889,48; y al mes de \$ 145.240,50.

El menú más caro de la semana (considerando almuerzos y cenas) es el asado con ensalada, gaseosa y vino, que para los cuatro integrantes demandó \$ 20.426,19. En tanto, el más económico es el de fideos con salsa roja (sin carne), que insumió \$ 3.049.

Entre los desayunos y meriendas, los costos por cada preparación fueron de \$ 1.700 a \$ 3.300.





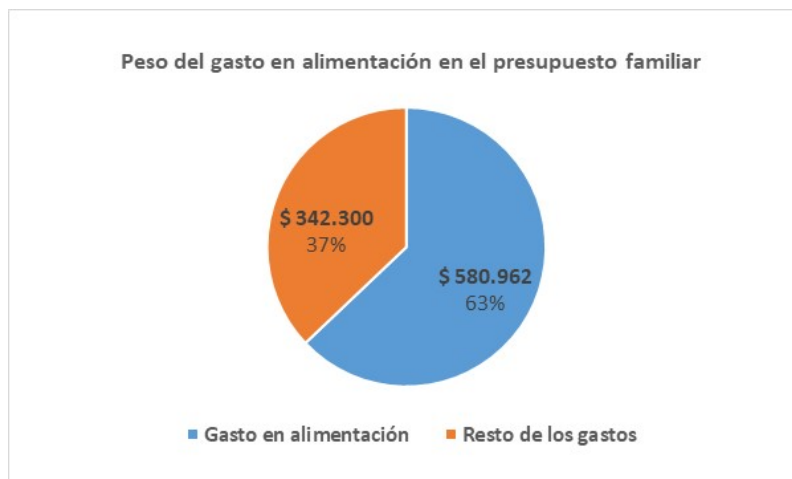
Comida versus salarios

En septiembre (último dato disponible), el salario bruto promedio de los trabajadores registrados según Ripte fue de \$ 1.075.145, que con el descuento de aportes quedó en \$ 892.370 netos (de bolsillo).

Estimando ese mismo ingreso con los aumentos esperados para octubre, el salario neto a considerar fue de \$ 923.262.

Si se compara el gasto mensual en preparación de comidas con el salario medio de un trabajador registrado, el dato arroja que la alimentación de la familia tipo considerada demandó en octubre el 63% de ese ingreso.

De este modo, el hogar considerado sólo dispone de un 37% de su ingreso principal para solventar el resto de los gastos del mes: vestimenta, servicio, impuestos, recreación, salud, educación, transporte, etc.





Detalle de menús diarios

LUNES				
DESAYUNO				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Leche Entera	0,750	lt	\$ 1.403,49	\$ 1.052,62
Café Común	0,020	kg	\$ 13.969,78	\$ 279,40
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Banana	0,240	kg	\$ 2.166,71	\$ 520,01
Pan integral	0,100	kg	\$ 5.796,96	\$ 579,70
Queso crema	0,100	kg	\$ 7.285,01	\$ 728,50
TOTAL				\$ 3.198,10
ALMUERZO: Milanesas de pollo con ensalada				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Milanesa de pollo	0,600	kg	\$ 5.500	\$ 3.300
Papa	0,600	kg	\$ 2.228,12	\$ 1.336,87
Tomate	0,300	kg	\$ 4.257,32	\$ 1.277,16
Zanahoria	0,200	kg	\$ 1.598,00	\$ 319,60
Pan francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 6.714,48
MERIENDA				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Mate cocido	4,000	u	\$ 1.680,31	\$ 134,42
Manzana	0,300	kg	\$ 2.339,43	\$ 701,83
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Pan Francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Queso fresco	0,100	kg	\$ 8.100,97	\$ 810,10
TOTAL				\$ 1.935,79
CENA: Fideos con salsa				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Fideos	0,500	kg	\$ 850,10	\$ 850,10
Tomate cubeteado	0,200	kg	\$ 1.448,68	\$ 724,34
Cebolla	0,100	kg	\$ 1.362,41	\$ 136,24
Queso rallado	0,035	kg	\$ 857,49	\$ 857,49
Pan Francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 3.049,02
COSTO TOTAL POR DIA	POR PERSONA			\$ 3.724,35
	HOGAR 4			\$ 14.897,39



MARTES				
DESAYUNO				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Yogurt	1,000	sachet	\$ 1.664,28	\$ 1.664,28
Mermelada	0,040	kg	\$ 2.685,06	\$ 107,40
Naranja	0,400	kg	\$ 998,97	\$ 399,59
Pan integral	0,100	kg	\$ 5.796,96	\$ 579,70
TOTAL				\$ 2.750,97
ALMUERZO: Arroz con atún				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Arroz	0,250	kg	\$ 1.720,90	\$ 430,23
Atún en aceite	2,000	lata	\$ 1.666,32	\$ 3.332,65
Arvejas	0,300	kg	\$ 548,53	\$ 548,53
Pan francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 4.792,24
MERIENDA				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Leche	0,750	lt	\$ 1.403,49	\$ 1.052,62
Té	4,000	u	\$ 1.279,63	\$ 102,37
Galletas de salvado	0,200	kg	\$ 5.202,81	\$ 1.040,56
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Pera	0,300	kg	\$ 1.398,65	\$ 419,59
TOTAL				\$ 2.653,02
CENA: Tarta de espinaca				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Espinaca	1,000	atado	\$ 1.510,71	\$ 1.510,71
Queso fresco	0,200	kg	\$ 8.100,97	\$ 1.620,19
Huevos	4,000	u	\$ 2.926,51	\$ 975,50
Masa de tarta	1,000	u	\$ 1.016,03	\$ 1.016,03
Zanahoria	0,200	kg	\$ 1.598,00	\$ 319,60
Pan integral	0,100	kg	\$ 5.796,96	\$ 579,70
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 6.251,01
COSTO TOTAL POR DIA		POR PERSONA		\$ 4.111,81
		HOGAR 4		\$ 16.447,24



MIÉRCOLES				
DESAYUNO				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Leche Entera	0,750	lt	\$ 1.403,49	\$ 1.052,62
Café Común	0,020	kg	\$ 13.969,78	\$ 279,40
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Cereales	0,100	kg	\$ 9.532,55	\$ 953,25
Manzana	0,300	kg	\$ 2.339,43	\$ 701,83
TOTAL				\$ 3.024,97
ALMUERZO: Milanesas de carne con ensalada				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Milanesa de carne	0,600	kg	\$ 7.000	\$ 4.200
Zapallo	0,600	kg	\$ 1.125,86	\$ 675,51
Lechuga	0,200	kg	\$ 2.515,62	\$ 503,12
Zanahoria	0,200	kg	\$ 1.598,00	\$ 319,60
Pan francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 6.179,08
MERIENDA				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Yogurt	1,000	sachet	\$ 1.664,28	\$ 1.664,28
Banana	0,240	kg	\$ 2.166,71	\$ 520,01
Pan integral	0,100	kg	\$ 5.796,96	\$ 579,70
Queso crema	0,100	kg	\$ 7.285,01	\$ 728,50
TOTAL				\$ 3.492,49
CENA: Revuelto de huevos con ensalada				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Huevos	4,000	u	\$ 2.926,51	\$ 975,50
Jamón cocido	0,100	kg	\$ 12.709,22	\$ 1.270,92
Queso fresco	0,100	kg	\$ 8.100,97	\$ 810,10
Papas	0,400	kg	\$ 2.228,12	\$ 891,25
Tomate	0,300	kg	\$ 4.257,32	\$ 1.277,16
Lechuga	0,200	kg	\$ 2.515,62	\$ 503,12
Pan Francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 6.208,90
COSTO TOTAL POR DIA		POR PERSONA		\$ 4.726,36
		HOGAR 4		\$ 18.905,44

JUEVES				
DESAYUNO				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Leche Entera	0,750	lt	\$ 1.403,49	\$ 1.052,62
Café Común	0,020	kg	\$ 13.969,78	\$ 279,40
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Pan francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Mermelada	0,040	kg	\$ 2.685,06	\$ 107,40
TOTAL				\$ 1.728,86
ALMUERZO: Pollo con arroz y ensalada				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Pollo	1,300	kg	\$ 2.788,43	\$ 3.624,96
Arroz	0,150	kg	\$ 1.720,90	\$ 258,14
Remolacha	0,300	kg	\$ 2.412,50	\$ 723,75
Huevos	2,000	u	\$ 2.926,51	\$ 487,75
Cebolla	0,100	kg	\$ 1.362,41	\$ 136,24
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 5.460,12
MERIENDA				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Leche Entera	0,750	lt	\$ 1.403,49	\$ 1.052,62
Té	4,000	u	\$ 2.166,71	\$ 173,34
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Galletas de salvado	0,200	kg	\$ 5.202,81	\$ 1.040,56
Queso fresco	0,100	kg	\$ 8.100,97	\$ 810,10
TOTAL				\$ 3.114,49
CENA: Pizza				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Harina 000	0,500	kg	\$ 718,32	\$ 359,16
Levadura fresca	0,025	kg	\$ 436,25	\$ 218,13
Queso fresco	0,300	kg	\$ 8.100,97	\$ 2.430,29
Jamón cocido	0,100	kg	\$ 12.000	\$ 120
Aceitunas verdes	0,100	kg	\$ 5.170,32	\$ 517,03
Cerveza	1	lt	\$ 2.800	\$ 2.800
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 6.673,89
COSTO TOTAL POR DIA	POR PERSONA			\$ 4.244,34
	HOGAR 4			\$ 16.977,36



VIERNES				
DESAYUNO				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Mate cocido	4,000	u	\$ 1.680,31	\$ 134,42
Banana	0,240	kg	\$ 2.166,71	\$ 520,01
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Pan integral	0,100	kg	\$ 5.796,96	\$ 579,70
Queso crema	0,100	kg	\$ 7.285,01	\$ 728,50
TOTAL				\$ 2.000,50
ALMUERZO: Guiso de lentejas				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Lentejas	0,400	kg	\$ 1.693,62	\$ 1.354,89
Zanahoria	0,100	kg	\$ 1.598,00	\$ 159,80
Cebolla	0,100	kg	\$ 1.362,41	\$ 136,24
Carne molida	0,200	kg	\$ 4.999,33	\$ 999,87
Lechuga	0,200	kg	\$ 2.515,62	\$ 503,12
Tomate	0,400	kg	\$ 4.257,32	\$ 1.702,93
Pan francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 5.337,70
MERIENDA				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Leche Entera	0,750	lt	\$ 1.403,49	\$ 1.052,62
Café	0,020	kg	\$ 13.969,78	\$ 279,40
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Bizcochos de grasa	0,200	kg	\$ 927,56	\$ 927,56
TOTAL				\$ 2.297,44
CENA: Fajitas de pollo				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Pechuga de pollo	0,400	kg	\$ 6.724,29	\$ 2.689,72
Cebolla	0,100	kg	\$ 1.362,41	\$ 136,24
Pimiento	0,300	kg	\$ 4.447,50	\$ 1.334,25
Tortillas	8,000	u	\$ 2.096,64	\$ 1.677,31
Vino tinto	0,750	lt	\$ 3.414,67	\$ 3.414,67
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 9.481,47
COSTO TOTAL POR DIA		POR PERSONA		\$ 4.779,28
		HOGAR 4		\$ 19.117,11



SABADO				
DESAYUNO				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Yogurt	0,500	sachet	\$ 1.664,28	\$ 832,14
Manzana	0,300	kg	\$ 2.339,43	\$ 701,83
Pan francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Manteca	0,040	kg	\$ 1.422,32	\$ 568,93
TOTAL				\$ 2.354,46
ALMUERZO: Milanesas de pollo con ensalada				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Milanesas de pollo	0,600	kg	\$ 7.697,33	\$ 4.618,40
Papa	0,600	kg	\$ 2.228,12	\$ 1.336,87
Tomate	0,400	kg	\$ 4.257,32	\$ 1.702,93
Lechuga	0,200	kg	\$ 2.515,62	\$ 503,12
Pan francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 8.642,17
MERIENDA				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Mate cocido	4,000	u	\$ 1.680,31	\$ 134,42
Banana	0,240	kg	\$ 2.166,71	\$ 520,01
Pan integral	0,100	kg	\$ 5.796,96	\$ 579,70
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Queso crema	0,100	kg	\$ 7.285,01	\$ 728,50
TOTAL				\$ 2.000,50
CENA: Ravioles con salsa				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Ravioles	0,500	kg	\$ 1.695,09	\$ 1.695,09
Tomate cubeteado	0,200	kg	\$ 1.448,68	\$ 724,34
Cebolla	0,100	kg	\$ 1.362,41	\$ 136,24
Queso rallado	0,035	kg	\$ 857,49	\$ 857,49
Pan francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 3.894,01
COSTO TOTAL POR DIA	POR PERSONA			\$ 4.222,78
	HOGAR 4			\$ 16.891,14



DOMINGO				
DESAYUNO				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Leche	0,750	lt	\$ 1.403,49	\$ 1.052,62
Café	0,020	kg	\$ 13.969,78	\$ 279,40
Galletas de salvado	0,200	kg	\$ 5.202,81	\$ 1.040,56
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Queso fresco	0,100	kg	\$ 8.100,97	\$ 810,10
TOTAL				\$ 3.220,55
ALMUERZO: Asado con ensalada				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Costilla	1,300	kg	\$ 7.756,86	\$ 10.083,92
Chorizo	0,150	kg	\$ 7.772,69	\$ 1.165,90
Morcilla	0,150	kg	\$ 6.737,21	\$ 1.010,58
Lechuga	0,200	kg	\$ 2.515,62	\$ 503,12
Tomate	0,400	kg	\$ 4.257,32	\$ 1.702,93
Pan francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Vino tinto	0,750	lt	\$ 3.414,67	\$ 3.414,67
Gaseosa	1,500	lt	\$ 2.293,50	\$ 2.293,50
TOTAL				\$ 20.426,19
MERIENDA				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Mate cocido	4,000	u	\$ 1.680,31	\$ 134,42
Banana	0,240	kg	\$ 2.166,71	\$ 520,01
Pan integral	0,100	kg	\$ 5.796,96	\$ 579,70
Azúcar	0,040	kg	\$ 946,78	\$ 37,87
Queso crema	0,100	kg	\$ 7.285,01	\$ 728,50
TOTAL				\$ 2.000,50
CENA: Pechugas de pollo con ensalada				
Productos	Cantidad		Precio Promedio	Precio por Cantidad
Pechuga de pollo	0,600	kg	\$ 6.724,29	\$ 4.034,58
Papa	0,600	kg	\$ 2.228,12	\$ 1.336,87
Lechuga	0,200	kg	\$ 2.515,62	\$ 503,12
Zanahoria	0,200	kg	\$ 1.598,00	\$ 319,60
Pan francés	0,100	kg	\$ 2.515,66	\$ 251,57
Jugo en polvo	1,000	sobre	\$ 229,28	\$ 229,28
TOTAL				\$ 6.675,02
COSTO TOTAL POR DIA		POR PERSONA		\$ 8.080,50
		HOGAR 4		\$ 32.322,26