



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:

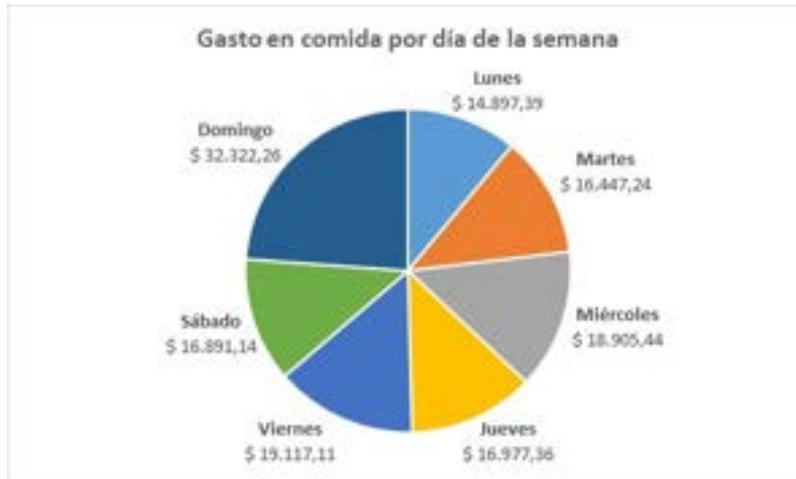
- Café con leche
- Yogur con cereales
- Frutas
- Mate cocido
- Panes
- Manteca, queso untado, mermeladas

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

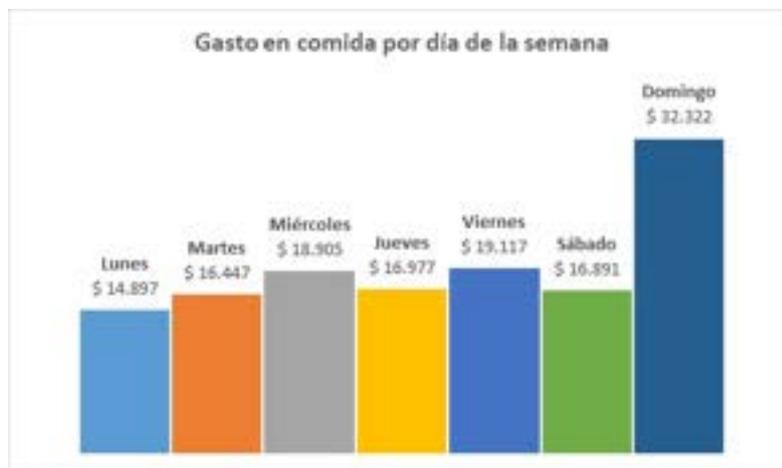
El promedio diario de gasto para la elaboración de los cuatro menús de cada jornada (desayuno, almuerzo, merienda y cena) es de \$ 19.365,42. A la semana, dicho gasto suma \$ 135.557,94. Y al mes \$ 580.962,60.



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.



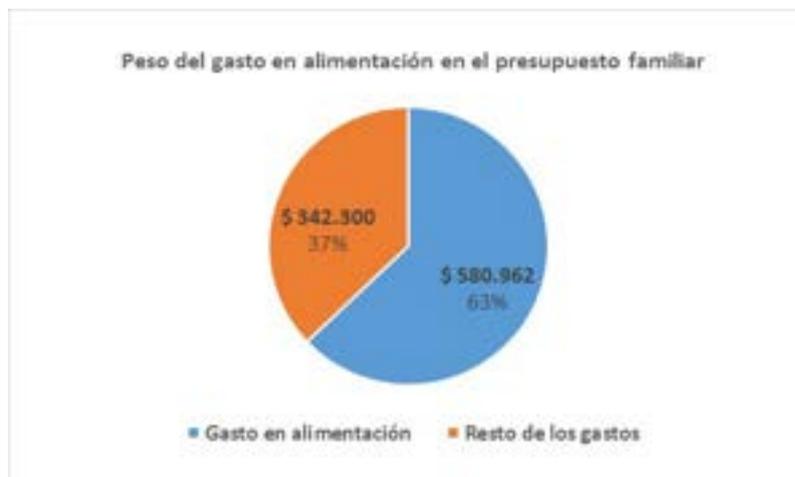
Comida versus salarios

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 |