

CONOCE LOS ALIMENTOS DE LA CANASTA BÁSICA MEXICANA



Canasta básica



¿Qué es?

Es el conjunto de productos y servicios considerados esenciales para la subsistencia y bienestar de los miembros de una familia.

La canasta básica se fortalece con artículos como comestibles de primera necesidad, de limpieza e higiene personal, así como bienes complementarios como pilas, que resultan de gran utilidad en casos de emergencias naturales y de apoyo en materia de protección civil.

¿En qué consiste?

La canasta básica alimentaria (CBA) se refiere a un grupo de productos, a precios preferenciales, que deben aportar los mínimos para la nutrición esencial de un individuo adulto.

Cabe mencionar que para garantizar la seguridad alimentaria en 2019 la canasta básica se incrementó de 23 a 40 productos de primera necesidad lo cuales siempre deben estar disponibles en las 27 mil tiendas comunitarias de SEGALMEX. Estas tiendas se ubican en localidades de alta o muy alta marginación, con un rango de población de entre 200 y 14 mil 999 habitantes.

Toda persona
tiene derecho a
la alimentación
nutritiva,
suficiente y de
calidad



¿Qué productos contempla?

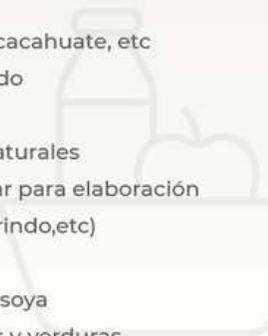
Estos son los 40 productos que conforman la Canasta Básica

CANASTA BÁSICA

PRODUCTOS:

<ol style="list-style-type: none"> 1) Maíz 2) Frijol 3) Arroz 4) Azúcar 5) Harina de maíz enriquecida 6) Aceite vegetal comestible 7) Atún 8) Sardina 9) Leche fluida, en polvo y derivado de la leche 10) Chiles envasados 11) Café soluble (con y sin azúcar) 12) Sal de mesa 13) Avena 14) Pasta para sopa 15) Harina de trigo 16) Chocolate 17) Galletas marías, de animales y saladas 18) Lentejas 19) Jabón de lavandería 20) Jabón de tocador 	<ol style="list-style-type: none"> 21) Papel higiénico 22) Detergente en polvo 23) Crema dental 24) Carne de res 25) Carne de puerco 26) Carne de pollo 27) Tostadas 28) Pan de caja y de dulce 29) Huevo fresco 30) Pescado seco 31) Agua purificada 32) Golosina de amaranto, cacahuete, etc 33) Puré de tomate envasado 34) Frutas deshidratadas 35) Jamaica y tamarindo naturales 36) Concentrados sin azúcar para elaboración de bebidas (jamaica, tamarindo, etc) 37) Gelatina 38) Garbanzos, chícharos y soya 39) Cuadro básico de frutas y verduras 40) Pilas
--	---







Proyectos y programas
PRIORITARIOS

CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS



AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL

Para una mejor comprensión, a continuación se enlistan los alimentos que se incluyen según el grupo al que pertenecen.





CEREALES

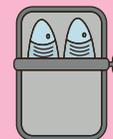
1. Maíz
2. Arroz
3. Harina de maíz enriquecida
4. Avena
5. Pasta para sopa
6. Harina de trigo
7. Galletas marías, de animales y saladas.
8. Tostadas
9. Pan de caja y de dulce



Son fuente de energía de rápida utilización para el sistema nervioso y los músculos, además de aportar vitaminas y minerales. Pueden utilizarse como base para una gran diversidad de platillos.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

10. Atún
11. Sardina
12. Leche
13. Carne de pollo
14. Carne de res
15. Carne de puerco
16. Huevo
17. Pescado seco



Son fuente de proteínas, las cuales son esenciales para el sano crecimiento y desarrollo, dan estructura a nuestros músculos, son reparadoras de tejidos, reguladoras de funciones vitales, transportan oxígeno y forman los anticuerpos del sistema inmune.

LEGUMINOSAS

- 18. Frijol
- 19. Lenteja
- 20. Garbanzo, chícharo y soya



Son fuente de proteína vegetal, fibra, vitaminas y minerales.

FRUTAS Y VERDURAS

- 21. Cuadro básico de frutas y verduras
- 22. Puré de tomate envasado
- 23. Concentrados sin azúcar para elaboración de bebidas (jamaica, tamarindo, etc.)
- 24. Jamaica y tamarindo naturales



Son fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra, además de antioxidantes.
Aportan color y variedad a nuestra alimentación

AZUCARES

- 25. Azúcar
- 26. Golosina de amaranto, cacahuete, etc.
- 27. Frutas deshidratadas
- 28. Gelatina
- 29. Chocolate



Aportan energía para uso inmediato, se debe moderar su consumo para prevenir problemas crónicos de salud

ACEITES

- 30. Aceite vegetal comestible



Aportan vitaminas liposolubles como la A y la E que son antioxidantes, así como ácidos grasos omega 3.

OTROS

- 31. Chiles envasados
- 32. Café soluble (con y sin azúcar)
- 33. Sal de mesa
- 34. Agua purificada



Ingredientes culinarios que aportan sabor a los alimentos.