

Universidad del Sureste



Ing. Arreola Jiménez Eduardo Enrique
Joseph Alexis López Bautista

Licenciatura en Nutrición

5to Cuatrimestre

Economía Política y Alimentaria

Alimentos de la Canasta Básica

Alimentos más importantes de la canasta básica

Maíz



Es el pilar de la alimentación en México y uno de los principales productos de la canasta básica. Se usa para elaborar alimentos como: tortilla, tamales, pozole, elote, etc. y su precio ronda los \$5.61 por kilo.

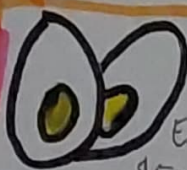
El frijol es otro de los alimentos más consumidos en México y forma parte de la canasta básica, se trata de una leguminosa que junto con el chile y el maíz, forman lo que en México se le llama "la Santísima Trinidad". En México se consumen más de 50 especies diferentes de frijoles. y su precio ronda los \$30 pesos por kilo.

Frijol



Los huevos son un alimento con gran versatilidad y alto valor nutricional que forma parte de la canasta básica en México. Es un alimento rico en proteínas de la mayor biodisponibilidad. En cuanto a su precio ronda entre \$50-90 el kg.

Huevos



Leche

La leche es un componente esencial de la canasta básica, útil por su alto contenido en calcio, proteínas y vitaminas. Debido a esto, compone una gran parte de la alimentación en el país.

Pollo



El pollo es una fuente natural de proteínas que forma parte de la canasta básica mexicana. Debido a su versatilidad y accesibilidad, siendo una carne magra con un precio que ronda los \$27 pesos/kg ± dependiendo la pieza.