



Tiempo de lectura: 7 min.

[Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales de Venezuela](#)

Lograr un plato saludable es un desafío constante que exige equilibrar lo que la ciencia demuestra que hace bien con los deseos del paladar. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta saludable debe excluir los excesos de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio, e incluir muchas frutas, hortalizas, legumbres, granos y semillas. Además, debe ser variada, nutritiva, inocua y asequible.

En reciente publicación en revista arbitrada Agroalimentaria ☐ editada por el Centro de Investigaciones Agroalimentarias de la Universidad de Los Andes (ULA) ☐ , científicos venezolanos, entre ellos la doctora María Soledad Tapia, Individuo de Número (Sillón XIII) de la Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales (Acfiman), proponen “centrar la atención en la calidad de la dieta del venezolano como objetivo estratégico del sistema alimentario”.

Calidad vs. cantidad

Casi universalmente, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) de los países recomiendan el consumo diario de al menos una hortaliza, una fruta, una legumbre, un fruto seco o una semilla, un alimento de origen animal y un alimento básico rico en almidón.

Sin embargo, apenas el 21 % de la población venezolana cumple este indicador All-5 (Todos los 5), de acuerdo con el Global Diet Quality Project (2024), una colaboración entre el Departamento de Salud Global y Población de la Universidad de Harvard, la Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN) y la empresa Gallup.

Además, solo el 26 % de los venezolanos consultados consume alimentos que protegen contra las enfermedades no transmisibles (patologías cardiovasculares, diabetes, cáncer, entre otras) y la mayoría (78 %) consume alimentos (como refrescos y carnes procesadas) que elevan el riesgo de enfermedades no transmisibles.

Los resultados del Global Diet Quality Project, analizados en el artículo, evidencian “un marcado desequilibrio que compromete la salud en lugar de cuidarla”, explica la doctora Tapia. “El desafío más importante para nuestro país no es la falta de calorías, sino la baja calidad y diversidad de la dieta”.

Opacidad estadística

¿Cuánto cuesta comer saludable en Venezuela? Los autores afirman que “el monitoreo de los precios de los alimentos es vital para detectar desequilibrios entre la oferta y la demanda que amenazan la seguridad alimentaria y nutricional (SAN)”.

Para la FAO, la seguridad alimentaria se consigue “cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”.

Existe un conjunto de herramientas “que facilitan a investigadores y personal técnico el cálculo del costo de una dieta saludable a partir de los precios disponibles. No obstante, este proceso depende de la existencia de datos de precios precisos, que suelen ser provistos por las agencias nacionales de estadística”, se lee en la publicación.

No cuenta el que debe contar

La Ley de la Función Pública de Estadística establece que el Instituto Nacional de Estadística (INE) es el órgano rector del Sistema Estadístico Nacional.

En ese sentido, el INE debe recopilar mensualmente los precios de bienes y servicios para diseñar, en coordinación con el Banco Central de Venezuela, el Índice de Precios al Consumidor.

El INE, en conjunto con el Instituto Nacional de Nutrición, también debe calcular la estructura y el costo de la Canasta Alimentaria Normativa (CAN), un indicador estadístico y de salud pública que mide el costo mensual para cubrir las necesidades nutricionales mínimas de un hogar promedio (cinco personas), tomando como referencia cincuenta productos básicos seleccionados según los hábitos de consumo y la cantidad de calorías/nutrientes diarios por persona (los requerimientos de la población venezolana alcanzan los 2200 kilocalorías diarias por persona).

La doctora Tapia precisó que se sigue utilizando la CAN de 1997 del INE, “lo cual es objeto de debate científico”.

La profesora e investigadora jubilada del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos de la Universidad Central de Venezuela (ICTA-UCV) insistió en que en Venezuela “imperla una demostrada opacidad en la difusión de datos públicos. Esta ausencia de estadísticas oficiales genera una profunda preocupación en el ámbito académico, ya que obstaculiza el análisis de la situación del país por parte de los investigadores locales y entorpece las labores de las agencias y organizaciones internacionales”.

Hacia una canasta alimentaria saludable

La ausencia de estadísticas oficiales ha sido subsanada, parcialmente y de manera referencial, por el Centro de Documentación y Análisis Social de la Federación Venezolana de Maestros (Cendas-FVM), un organismo independiente que investiga y monitorea el costo de la vida y el poder adquisitivo en el país.

Su labor principal es calcular periódicamente la Canasta Alimentaria Familiar (CAF) para medir la variación real de los precios del rubro alimentario.

En su último reporte, publicado el 20 de julio de 2026 y correspondiente al mes de junio, señala que el costo de la CAF de una familia de cinco personas es de 756,45 dólares. “La última Encuesta de Seguimiento al Consumo de Alimentos, publicada

por el INE, es del primer semestre de 2014. El Cendas-FVM es, en consecuencia, un actor muy importante”, sostuvo la doctora Tapia.

La académica de la Acfiman aseguró que, en la actualidad, un equipo de investigadores está trabajando en la valoración económica de la canasta normativa con base en los precios vigentes.

“El conocimiento del costo de la canasta normativa será un punto de partida para su actualización atendiendo al concepto actual de dieta saludable”, aclaró.

Asimismo, indicó que esta información deberá vincularse con la pobreza monetaria o de ingresos.

Según la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida (Encovi) del año 2025, realizada por la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), el 68,5 % de los hogares tiene pobreza monetaria o de ingresos (de este porcentaje, uno de cada tres hogares no tiene para comer), mientras que el 55 % de los hogares sufren pobreza multidimensional.

La combinación más barata

En el informe “El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2025. Hacer frente a la inflación alta de los precios de los alimentos en aras de la seguridad alimentaria y la nutrición”, elaborado por la FAO y otras agencias de las Naciones Unidas (ONU), se muestra que el costo medio de una dieta saludable en el mundo durante 2025 aumentó a 4,28 dólares de paridad de poder adquisitivo por persona al día (PPA), siendo América Latina y el Caribe la región que registró el mayor incremento (4,91 dólares PPA).

Para la FAO, el costo de una dieta saludable equivale al “gasto mínimo medio necesario para adquirir alimentos localmente disponibles que satisfagan las necesidades energéticas y la mayoría de las necesidades nutricionales”.

A juicio de la investigadora, en un entorno caracterizado por recesión económica e inflación —factores que comprometen el acceso a los alimentos y ponen en peligro la SAN— “la ardua tarea por delante es seleccionar la combinación más barata de alimentos disponibles, agrupados en seis categorías fundamentales que estructuran una dieta saludable: frutas, hortalizas, cereales y tubérculos, proteínas animales, aceites y grasas”.

Más allá de los indicadores generales de salud y nutrición y de la selección final de los alimentos que se van a consumir, los autores sugieren “orientar la planificación, el monitoreo y el control hacia metas nutricionales concretas y hacia la promoción de dietas saludables. Para ello, resulta imprescindible contar con datos confiables y aplicar metodologías que permitan estimar el costo de las dietas más asequibles”.

Y ahora, los terremotos

El artículo de Tapia y colaboradores (2026) fue publicado antes de los terremotos del pasado 24 de junio en Venezuela. Ante una emergencia de tal magnitud, la prioridad indiscutible era garantizar la ingesta calórica inmediata y la supervivencia de las personas afectadas. Posterior a la fase crítica de contingencia, resulta imprescindible retomar el debate sobre la calidad de la dieta para orientar la reconstrucción de los sistemas alimentarios y para garantizar la SAN de la población afectada y del resto de los venezolanos.

En un documento nacional publicado recientemente, titulado “Exhorto: Acción multisectorial por la seguridad alimentaria y los derechos humanos en la Venezuela post-terremotos”, la Fundación para la Alimentación y Nutrición “José María Bengoa” (Fundación Bengoa) y otras organizaciones señalan que “el sistema agroalimentario nacional y sus actores, clave en la emergencia, exige fortalecerse bajo un enfoque multidimensional de seguridad alimentaria para salvar vidas, restaurar medios de vida y consolidar la resiliencia a mediano y largo plazo”.

Finalmente, acaba de ver la luz el informe de la FAO “El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2026. Comprender y abordar el elevado costo de una dieta saludable”, enfocado en el costo de las dietas saludables, tema que sigue siendo una importante limitante para alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible 2 de la ONU, “Hambre Cero”.

De acuerdo con la FAO, “para reducir el costo de una dieta saludable se necesitan políticas específicas adaptadas a cada contexto que amplíen la oferta de alimentos nutritivos y, al mismo tiempo, reduzcan los costos estructurales en todas las cadenas de valor agroalimentarias”.

*Referencia científica: Tapia, M. S., Mata, C. L., y Hernández Rivas, P. (2026). Dietas saludables como ejes de los sistemas alimentarios y de la seguridad alimentaria y nutricional. Agroalimentaria, 32(62), 193-211.*

<http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/agroalimentaria/article/view/22528>

<https://lawebdelasalud.com/el-desafio-estrategico-de-mejorar-la-dieta-del-venezolano/>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)