



ESTADÍSTICAS

DEFENSORÍA DEL PUEBLO  
de la Provincia de Córdoba

OCTUBRE 2025

# CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA

## PARA PERSONAS CON DIABETES



ESTADÍSTICA

DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO

de la Provincia de Córdoba

0800 777 0337

Deán Funes 352 . Córdoba Capital



[www.defensorcordoba.org.ar](http://www.defensorcordoba.org.ar)



## ÍNDICE

I.	<b>Presentación</b>	Pág	3
		.	
II.	<b>Referencias conceptuales y metodológicas</b>	Pág	4
		.	
		Pág	1
		.	4
	<b>Canasta Básica Alimentaria Diabetes</b>	Pág	1
	Síntesis de la CBA	.	5
III.	Análisis mensual de la CBA	Pág	1
	Análisis de la CBA Diabetes por rubros	.	6
		Pág	1
		.	9
IV.	<b>Estudio complementario: Hábitos alimentarios, costos y accesibilidad de las personas con diabetes en Córdoba.</b>	Pág	2
		.	8



## PRESENTACIÓN

La Defensoría del Pueblo de la Provincia de Córdoba, presenta el informe de octubre de la **Canasta Básica Alimentaria para personas con diabetes** (en adelante **CBA Diabetes**), elaborado en el marco del Programa de Relevamiento de Precios a cargo del Área de Estadísticas. Este programa, vigente desde 2008, realiza un seguimiento sistemático de los precios de la CBA en los principales supermercados e hipermercados de la ciudad de Córdoba, generando reportes mensuales y un informe anual que reflejan la evolución del costo mínimo necesario para una adecuada alimentación.

El presente informe tiene como objetivo brindar datos confiables y desagregados sobre la evolución de los precios de los productos que conforman la **CBA Diabetes** durante el mes de **octubre de 2025**.

La estructura del informe se organiza en tres secciones principales. La primera expone las referencias conceptuales y metodológicas empleadas para el cálculo de dicha canasta.

La segunda presenta los resultados obtenidos para la CBA Diabetes, incluyendo un análisis detallado de la evolución mensual de los precios, con especial atención a las variaciones por rubros.

La tercera sección, contiene los datos obtenidos en la última encuesta realizada sobre la temática por la Defensoría del Pueblo en la provincia de Córdoba.



## REFERENCIAS CONCEPTUALES Y METODOLÓGICAS

Durante octubre de 2025 se impulsó la creación de una CBA adaptada para personas con diabetes, con el propósito de estimar el costo mínimo de una alimentación adecuada para quienes conviven con esta enfermedad.

La **CBA Diabetes** consiste en la estimación monetaria de los alimentos que cubren los requerimientos mínimos kilocalóricos y nutritivos de un varón adulto con esta condición, de entre 30 y 60 años, de actividad moderada.

La iniciativa busca visibilizar las dificultades económicas que implica sostener un patrón alimentario equilibrado en el marco de la diabetes y aportar evidencia empírica que pueda ser utilizada para la formulación de políticas públicas, programas alimentarios y estrategias de promoción de la salud.

Según la Federación Internacional de Diabetes (IDF, 2024), Argentina cuenta con aproximadamente 4,34 millones de adultos entre 20 y 79 años que viven con diabetes, lo que representa una prevalencia del 14% de la población adulta.

Esta cifra ubica al país por encima del promedio regional y refleja un crecimiento sostenido de la incidencia en la última década, en concordancia con el aumento de los factores de riesgo asociados, como la obesidad, el sedentarismo y las dietas de baja calidad nutricional.

Por su parte, la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR, INDEC, 2018) estimó que el 12,70% de la población adulta argentina presenta glucemia elevada o diagnóstico médico de diabetes, evidenciando un incremento progresivo respecto de las mediciones anteriores (8,40% en 2005, 9,60% en 2009 y 9,80% en 2013).



Este crecimiento no solo revela un problema de salud pública en expansión, sino también una carga económica significativa tanto para los hogares como para el sistema sanitario.

La diabetes constituye una enfermedad metabólica compleja caracterizada por una alteración en la utilización de la glucosa, lo que conlleva niveles persistentemente elevados de azúcar en sangre. Su manejo eficaz exige un abordaje integral que combine tratamiento farmacológico, control médico periódico, actividad física regular y una alimentación planificada.

Dentro de estos pilares, la alimentación se presenta como un componente fundamental y modificable, ya que influye directamente sobre el control glucémico, el peso, la grasa corporal y la prevención de complicaciones cardiovasculares y renales.

A diferencia de otras patologías que exigen la exclusión total de determinados alimentos, la diabetes no requiere eliminar por completo ningún grupo alimentario. Su abordaje nutricional se basa en la elección consciente, el control de porciones, la frecuencia de consumo y la calidad nutricional de los alimentos incorporados.

En este sentido, el costo real de una dieta adecuada para personas con diabetes no radica únicamente en la adquisición de productos “especiales” o “sin azúcar”, sino en el acceso sostenido a alimentos frescos, variados y de buena calidad, preferentemente con bajo índice glucémico.

Sin embargo, mantener este patrón alimentario implica un esfuerzo económico adicional, particularmente en contextos de inflación o inseguridad alimentaria.

En Argentina, el precio de los productos saludables tiende a ser superior al de las opciones ultraprocesadas o con alto contenido de azúcares y grasas, lo cual puede condicionar las decisiones de compra de las personas con diabetes, afectando su adherencia a las recomendaciones médicas.



Con el propósito de aportar evidencia local sobre esta problemática, durante octubre de 2025, la Defensoría del Pueblo de la Provincia de Córdoba llevó adelante un relevamiento compuesto por encuestas y entrevistas estructuradas a personas con diagnóstico de diabetes residentes en la provincia.

El estudio tuvo como objetivo identificar los hábitos de consumo alimentario, las percepciones sobre el costo de los productos saludables y las principales dificultades económicas vinculadas a la adopción de una dieta adecuada para el manejo de la enfermedad.

Los resultados obtenidos evidenciaron que:

- ✓ El 60% de las personas consultadas manifestó comprar siempre o con frecuencia productos reducidos o sin azúcar, reflejando una búsqueda activa de opciones más saludables.
- ✓ El 43% declaró seguir una alimentación especial, basada en el consumo de productos integrales, reducidos o sin azúcar
- ✓ El 49% consideró que la alimentación para personas con diabetes resulta aproximadamente un 50% más costosa que la de una persona sin esta condición, lo que pone de relieve una percepción generalizada de desigualdad económica en el acceso a una dieta saludable..

Estos datos confirman la existencia de una brecha económica percibida entre la alimentación general y la orientada al control glucémico, lo que justifica la necesidad de diseñar una Canasta Básica Alimentaria para personas con Diabetes.

El diseño de esta canasta adaptada no busca establecer restricciones rígidas, sino servir como una herramienta analítica y de planificación que permita comparar los costos de la alimentación general y la alimentación orientada a la diabetes.

Asimismo, pretende visibilizar las inequidades económicas que pueden influir en la adherencia terapéutica y en la calidad de vida de las personas con esta condición.

De este modo, el presente trabajo se enmarca en una línea de investigación aplicada que integra salud pública y economía alimentaria, con el fin de proporcionar evidencia útil para la toma de decisiones en materia de políticas sociales y sanitarias.

La identificación de las brechas de costo y accesibilidad permitirá reforzar estrategias de educación alimentaria, subsidios focalizados o inclusión de alimentos con bajo índice glucémico en programas de asistencia, contribuyendo así al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) vinculados con la salud, la nutrición y la reducción de desigualdades.

## Relevamiento de la CBA Diabetes

Para la elaboración de la canasta se adoptó la composición de la CBA relevada por el INDEC. Es decir, que se tomaron tanto los productos como el consumo mensual sugerido por el organismo oficial<sup>1</sup>.

Si bien el INDEC actualizó recientemente su metodología, desde este informe se mantienen los criterios de relevamiento a los fines de sostener la comparabilidad temporal de los datos.

La **CBA Diabetes** está compuesta por 49 productos agrupados en cinco rubros: Carnes, Frutas y Verduras, Harinas y Legumbres, Huevos y Lácteos y Almacén.

En la CBA Diabetes, 31 productos coinciden con los incluidos en la CBA general, manteniendo las cantidades y características básicas de consumo.

Los 18 productos restantes fueron modificados o reemplazados con el objetivo de adecuar la canasta a las recomendaciones para el control del índice glucémico.

---

<sup>1</sup> La composición de la CBA se realizó en base a los consumos relevados en la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2004/2005.



Estas modificaciones incluyen la sustitución de harinas refinadas por integrales, la elección de fideos y pan integrales en lugar de los tradicionales, la incorporación de legumbres con mayor contenido de fibra y el reemplazo de productos azucarados por alternativas reducidas o sin azúcar.

En la Tabla 1 figura la composición de la CBA tradicional y de la CBA Diabetes, discriminando por producto y por cantidad de consumo mensual estimada para el adulto equivalente, agrupados por rubros.

**Tabla 1.**  
**Composición de la CBA y de la CBA Diabetes**

PRODUCTOS CBA	CONSUMO MENSUAL	PRODUCTOS CBA Diabetes	CONSUMO MENSUAL
<b>CARNES</b>		<b>CARNES</b>	
Asado	783,75 gr	Asado	783,75 gr
Carnaza	783,75 gr	Carnaza	783,75 gr
Carne molida	783,75 gr	Carne molida	783,75 gr
Cuadril	783,75 gr	Cuadril	783,75 gr
Falda	783,75 gr	Falda	783,75 gr
Nalga	783,75 gr	Nalga	783,75 gr
Paleta	783,75 gr	Paleta	783,75 gr
Pollo	783,75 gr	Pollo	783,75 gr
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>		<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	
Acelga	561,43 gr	Acelga	561,43 gr
Banana	1005 gr	Banana	1005 gr
Batata	690 gr	Batata	690 gr
Cebolla	561,43 gr	Cebolla	561,43 gr
Lechuga	561,43 gr	Lechuga	561,43 gr
Mandarina	1005 gr	Mandarina	1005 gr





Manzana	1005 gr
Naranja	1005 gr
Papa	7050 gr
Tomate	561,43 gr
Zanahoria	561,43 gr
Zapallo	561,43 gr

**HARINAS Y LEGUMBRES**

Arroz	630 gr
Arvejas	80 gr
Fideos secos	1290 gr
Galletas dulces	720 gr
Galletas saladas	420 gr
Harina 000	1020 gr
Lentejas	80 gr
Pan francés	6060 gr
Polenta	210 gr
Porotos	80 gr

**HUEVOS Y LÁCTEOS**

Huevos blancos	630 gr
Leche entera	7950 ml
Queso crema	90 gr
Queso de rallar	90 gr
Queso fresco	90 gr

**OTROS**

Aceite	1200 ml
Azúcar	1440 gr
Café	60 gr
Tomate Tetra Br.	561,43 gr
Dulce de batata	80 gr

Manzana	1005 gr
Naranja	1005 gr
Papa	7050 gr
Tomate	561,43 gr
Zanahoria	561,43 gr
Zapallo	561,43 gr

**HARINAS Y LEGUMBRES**

Arroz integral	630 gr
Arvejas	80 gr
Fideos integrales	1290 gr
Galletitas dulces sin azúcar	720 gr
Galletitas integrales	420 gr
Harina integral	1020 gr
Garbanzos	80 gr
Pan integral	6060 gr
Polenta	210 gr
Porotos negros	80 gr

**HUEVOS Y LÁCTEOS**

Huevos blancos	630 gr
Leche entera	7950 ml
Queso crema	90 gr
Queso de rallar	90 gr
Queso fresco	90 gr

**OTROS**

Aceite de oliva	1200 ml
Edulcorante líquido	115,2 ml
Café	60 gr
Tomate Tetra Br.	561,43 gr
Dulce de batata sin azúcar	80 gr



Dulce de leche	80 gr
Jugo para diluir	4050 ml
Mermelada	80 gr
Sal fina	150 ml
Sal gruesa	90 gr
Soda	3450 ml
Té	60 gr
Vinagre	90 ml
Yerba con palo	600 gr

Dulce de leche sin azúcar	80 gr
Jugo para diluir sin azúcar	4050 ml
Mermelada sin azúcar	80 gr
Sal fina baja en sodio	150 ml
Sal gruesa	90 gr
Soda	3450 ml
Té	60 gr
Vinagre de manzana	90 ml
Yerba con palo	600 gr

Para el relevamiento del costo de la **CBA Diabetes**, cada mes se identifican los precios más bajos de los productos que integran la canasta, sin discriminar por marcas ni considerar ofertas o promociones eventuales.

El relevamiento se realiza durante los últimos lunes, martes y miércoles de cada mes en ocho grandes supermercados de la ciudad de Córdoba. La recolección de datos se efectúa de manera online, a través de la plataforma Precios Claros y de los sitios web oficiales de cada supermercado.

La CBA Diabetes tiene los requerimientos nutricionales de un varón adulto que es tomado como unidad de referencia, llamado adulto equivalente. Sin embargo, dado que las necesidades alimentarias difieren según el sexo y la edad, es necesario hacer una adecuación de acuerdo a cada miembro del hogar. La Tabla 2 presenta las equivalencias de consumo de varones y mujeres, según la edad.



**Tabla 2.**  
**Unidades de adulto equivalente, según sexo y edad**

EDAD	MUJERES	VARONES
Menor de 1 año	0,35	0,35
1 año	0,37	0,37
2 años	0,46	0,46
3 años	0,51	0,51
4 años	0,55	0,55
5 años	0,60	0,60
6 años	0,64	0,64
7 años	0,66	0,66
8 años	0,68	0,68
9 años	0,69	0,69
10 años	0,70	0,79
11 años	0,72	0,82
12 años	0,74	0,85
13 años	0,76	0,90
14 años	0,76	0,96
15 años	0,77	1,00
16 años	0,77	1,03
17 años	0,77	1,04
18 a 29 años	0,76	1,02
30 a 45 años	0,77	1,00
46 a 60 años	0,76	1,00
61 a 75 años	0,67	0,83
Más de 75 años	0,63	0,74

Fuente: INDEC



Con la Tabla de Equivalencias se puede calcular la CBA para hogares con diferentes composiciones. Se debe multiplicar el costo de la CBA por la cantidad de adultos equivalentes que conforman el hogar. Aquí se calcula la CBA para un adulto equivalente y otros cuatro hogares posibles (Tab.3).

**Tabla 3.**  
**Hogares sobre los que se calcula la CBA**

HOGAR	COMPOSICIÓN	ADULTO EQUIVALENTE
1	Un varón de entre 30 y 60 años	1
2	Un varón de 35 años Una mujer de 35 años	1,77
3	Una mujer de 61 años Una mujer de 35 años Un varón de 18 años	2,46
4	Un varón de 35 años Una mujer de 31 años Una niña de 8 años Un niño de 6 años	3,09
5	Un varón de 30 años Una mujer de 30 años Un niño o niña de 5 años Un niño o niña de 3 años Un niño o niña de 1 año	3,25

Fuente: elaboración propia en base a INDEC

Para la conformación del hogar de la Canasta Básica Alimentaria para personas con diabetes, se consideró una familia tipo de cuatro integrantes: un hombre adulto de 35 años con diabetes, una mujer adulta de 31 años, una niña de 8 años y un niño de 6 años.

El objetivo es calcular el consumo de alimentos y las necesidades nutricionales en un hogar donde al menos un miembro padece diabetes. Para este propósito, se seleccionó al varón de 35 años como el integrante diabético de referencia.



Según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (INDEC, 2018), el 12,70% de los adultos en Argentina presenta diabetes o glucemia elevada. Esta prevalencia varía según la edad y el sexo: los adultos de 35 a 49 años, como el hombre de 35, tienen un 11,90% de probabilidad, mientras que los adultos de 25 a 34 años, como la mujer de 31, presentan 6,20%.

Aunque globalmente las mujeres muestran una prevalencia ligeramente superior, los estudios indican que los hombres tienden a desarrollar la enfermedad a edades más tempranas, mientras que en niños y niñas la incidencia es muy baja (menor al 0,20%). Por esta razón, no se considera que los menores del hogar sean diabéticos.



**CANASTA BÁSICA  
ALIMENTARIA**

**Y**

**CANASTA BÁSICA  
TOTAL**





## SÍNTESIS DE LA CBA DIABETES

En octubre de 2025, Canasta Básica Alimentaria para personas con diabetes alcanzó un valor de \$245.526,20 para un adulto equivalente, lo que representa un aumento del 2,57% respecto a septiembre.

Por su parte, la Canasta Básica Total (CBT) Para un hogar tipo 4, en el que el varón de 35 años tiene diabetes, el valor de la CBA ascendió a \$600.564,40.

El costo de los alimentos para diabéticos resulta un 44,53% superior al de la CBA convencional. Estos datos reflejan que la dieta recomendada para personas con diabetes implica un sobre costo relevante y está sujeta a fluctuaciones marcadas por la elección de productos específicos, posicionando a este grupo en una situación de mayor vulnerabilidad económica frente al acceso a alimentos esenciales para el control glucémico y la nutrición balanceada.

Al analizar el comportamiento de los rubros que conforman la canasta. Harinas y Legumbres mostraron la mayor suba mensual (4,85%), con productos como pan integral y galletas sin azúcar que duplican o triplican el precio de sus versiones convencionales.

Por su parte, Frutas y Verduras aumentaron 4,57% en promedio, con variaciones que van de caídas en la papa (-7,75%) a incrementos en el kilogramo de mandarina (32,64%). Las Carnes subieron 3,83%, destacándose la heterogeneidad entre cortes vacunos y pollo. Huevos y Lácteos presentaron ligeros descensos (-0,55%), y el rubro Almacén disminuyó 2,83%, aunque con variaciones individuales significativas, especialmente en aceite de oliva.



## ANÁLISIS MENSUAL DE LA CBA DIABETES

En el mes de octubre la CBA para un adulto equivalente con diabetes ascendió a \$245.526,20. Si en cambio se considera un hogar formado por un varón de 35 años con diabetes, una mujer de 31 años, una niña de 8 años y un niño de 6, la CBA Diabetes costó \$600.564,40.

Atendiendo al resto de los gastos cotidianos, la CBT para ese hogar es de \$1.339.258,61.

La Tabla 4 presenta el detalle de los productos que componen la CBA (para un adulto equivalente) junto al consumo mensual estipulado y el costo mensual relevado en el mes de octubre.

La CBA ascendió a \$245.526,20 para un adulto equivalente, y a \$600.564,40 para un hogar 4.

Tabla 4.

Costo mensual de los productos que componen la CBA Diabetes (octubre 2025)

PRODUCTOS CBA	CONSUMO MENSUAL	COSTO MENSUAL
CARNES		
Asado	783,75 gr	\$ 9.838,22
Carnaza	783,75 gr	\$ 6.739,99
Carne molida	783,75 gr	\$ 6.426,36
Cuadril	783,75 gr	\$ 12.281,66
Falda	783,75 gr	\$ 7.377,05





Nalga	783,75 gr	\$ 10.476,61
Paleta	783,75 gr	\$ 10.109,93
Pollo	783,75 gr	\$ 2.410,48
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>		
Acelga	561,43 gr	\$ 1.487,37
Banana	1005 gr	\$ 3.299,99
Batata	690 gr	\$ 1.171,07
Cebolla	561,43 gr	\$ 519,60
Lechuga	561,43 gr	\$ 1.844,02
Mandarina	1005 gr	\$ 2.409,38
Manzana	1005 gr	\$ 3.154,84
Naranja	1005 gr	\$ 1.398,71
Papa	7050 gr	\$ 8.764,03
Tomate	561,43 gr	\$ 2.803,99
Zanahoria	561,43 gr	\$ 808,14
Zapallo	561,43 gr	\$ 476,79
<b>HARINAS Y LEGUMBRES</b>		
Arroz integral	630 gr	\$ 1.284,18
Arvejas	80 gr	\$ 210,29
Fideos integrales	1290 gr	\$ 5.384,89
Galletitas dulces sin azúcar	720 gr	\$ 10.846,40
Galletitas integrales	420 gr	\$ 6.532,77
Harina integral	1020 gr	\$ 1.586,68
Garbanzos	80 gr	\$ 282,94



Pan integral	6060 gr	\$ 58.304,84
Polenta	210 gr	\$ 379,60
Porotos negros	80 gr	\$ 525,35
<b>HUEVOS Y LÁCTEOS</b>		
Huevos blancos	630 gr	\$ 4.294,43
Leche entera	7950 ml	\$ 12.581,32
Queso crema	90 gr	\$ 780,24
Queso de rallar	90 gr	\$ 834,14
Queso fresco	90 gr	\$ 1.880,88
<b>ALMACÉN</b>		
Aceite de oliva	1200 ml	\$ 29.801,25
Edulcorante líquido	115,2 ml	\$ 839,42
Café	60 gr	\$ 1.279,79
Tomate Tetra Br.	561,43 gr	\$ 927,84
Dulce de batata sin azúcar / light	80 gr	\$ 592,20
Dulce de leche sin azúcar/ light	80 gr	\$ 1.832,48
Jugo para diluir sin azúcar/ light	4050 ml	\$ 1.603,29
Mermelada sin azúcar	80 gr	\$ 879,96
Sal fina baja en sodio / light	150 ml	\$ 1.341,77
Sal gruesa	90 gr	\$ 146,45
Soda	3450 ml	\$ 2.396,01
Té	60 gr	\$ 2.014,42



Vinagre de manzana	90 ml	\$ 257,73
Yerba con palo	600 gr	\$ 2.106,45

Fuente: elaboración propia

En términos absolutos, la CBA Diabetes aumentó \$14.074,84 en el último mes para el hogar tomado de referencia.

La brecha que existe entre el costo de la CBA tradicional y la CBA Diabetes llega al 44,53% en el mes de octubre para el consumo de un adulto equivalente. En términos absolutos, la CBA cuesta \$75.651,46 más para una persona con diabetes.

## ANÁLISIS DE LA CBA DIABETES POR RUBRO

Los 49 productos que integran la Canasta Básica Alimentaria (CBA) se agrupan en cinco rubros: Carnes, Frutas y Verduras, Harinas y Legumbres, Huevos y Lácteos, y Almacén. Cada uno de estos rubros representa una proporción distinta dentro del costo total. En el caso de la CBA para personas con diabetes, los rubros Carnes, Huevos y Lácteos y el de Frutas y Verduras se mantienen idénticos a los de la CBA común, mientras que los demás presentan diferencias tanto en costos como en variaciones de precios.

Particularmente, el rubro Harinas y Legumbres concentra la mayor parte de los productos que deben ser

El incremento de la CBA Diabetes se debe a esta variación en los rubros de alimentos: Harinas y Legumbres (4,85%), Frutas y Verduras (4,57%) y Carnes (3,83%).



reemplazados en la dieta de las personas con diabetes. Esto explica su peso significativo dentro de la canasta (34,76%), seguido por Carnes (26,74%).

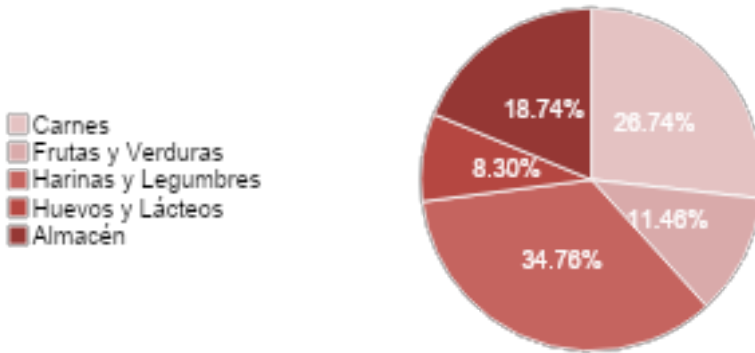
Los demás rubros aportan en menor medida: Almacén (18,74%), Frutas y Verduras (11,46%) y Huevos y Lácteos (8,30%) (Gráfico 1).

En relación con las variaciones intermensuales, Harinas y Legumbres registró el mayor incremento (4,85%), seguido por Frutas y Verduras (4,57%) y el rubro Carnes (3,83%). En contraste, el grupo de Huevos y Lácteos y el de Almacén experimentaron bajas del 0,55% y del 2,83% respectivamente

En síntesis, el aumento global de la CBA Diabetes se explica por los incrementos en tres de los cinco rubros mencionados.



**Gráfico 1.**  
**Proporción de cada rubro en la CBA apta diabéticos (octubre 2025)**



Fuente: elaboración propia

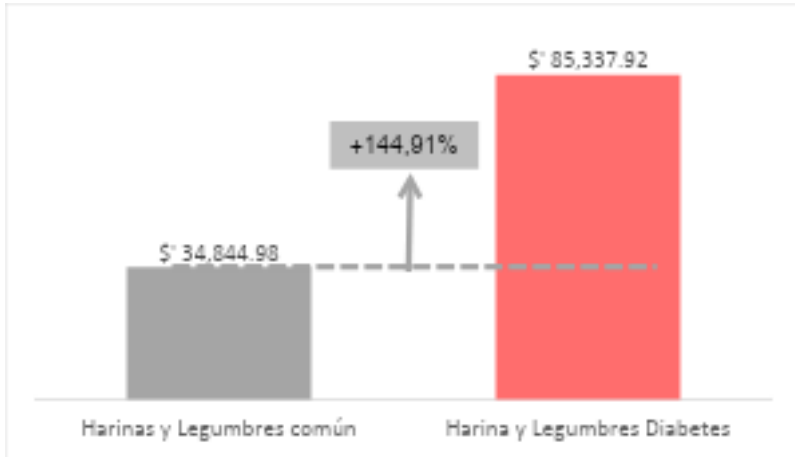


Las **Harinas y Legumbres** registraron la mayor suba del mes (4,85%). Todos los productos incluidos en este grupo son las versiones recomendadas para personas con diabetes, lo que explica que representen un porcentaje significativo del gasto dentro de la canasta.

Dentro de este rubro, los productos de mayor costo son el pan integral, las galletas dulces sin azúcar y galletas integrales, que presentaron variaciones mensuales de 5,33%, 2,87% y 6,00%, respectivamente. Estas diferencias reflejan tanto las variaciones de precios de productos para diabéticos como el impacto de su inclusión en la CBA adaptada.

En el Gráfico 2 se muestra la comparación del costo mensual del rubro Harinas y Legumbres entre la CBA general y la CBA para personas con diabetes de octubre de 2025, evidenciando las diferencias económicas generadas por los productos seleccionados para el manejo glucémico.

**Gráfico 2.**  
**Costo mensual del rubro Harinas y Legumbres**  
**en la CBA general y en la CBA para personas con diabetes (octubre 2025)**



Fuente: elaboración propia

Como se observa en el gráfico precedente, la brecha de precios entre el rubro Harinas y Legumbres de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) convencional y su equivalente para personas con diabetes supera el 144%.

Este diferencial refleja el significativo sobre costo que implica una dieta baja en carbohidratos refinados, posicionando a este grupo poblacional en una situación de mayor vulnerabilidad económica frente al acceso a productos básicos.

El análisis desagregado de los productos que integran el rubro permite observar que las diferencias de precios entre versiones convencionales y para diabéticos no solo se sostienen, sino que en muchos casos se amplifican.

Por ejemplo, en las galletas dulces, que tienen un valor de \$2.456,97 en su presentación convencional, pero alcanzan los \$6025,78 en su versión sin azúcar, con una diferencia del 145,25%. Una situación similar se observa



en el caso del kilogramo de pan francés y del pan integral, brecha que asciende al 153,66%.

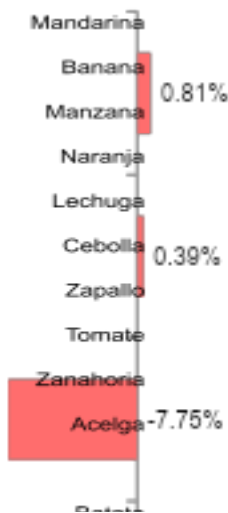
La disparidad más significativa se registra las galletas integrales, cuyo precio promedio es de \$5.132,89 por 330gr, frente a los \$1.708,59 de las galletas saladas, generando una variación del 195,24%.



Las **Frutas y Verduras** presentaron una suba mensual de 4,57%. Las variaciones fueron amplias: desde una caída del 9,36% en el precio de la batata hasta un aumento del 32,64% en el kilogramo de mandarina. La papa, que representa casi el 32% del gasto total en este rubro, tuvo una baja del 7,75% durante el período analizado.

Este grupo de productos se caracteriza por estar sujeto a fluctuaciones significativas de un mes a otro, debido a factores estacionales, climáticos y de oferta y demanda en el corto plazo. En el Gráfico 3 se detallan las variaciones mensuales de los productos relevados.

**Gráfico 3.**  
**Variación mensual de los costos de los productos**  
**del rubro Frutas y Verduras (octubre 2025)**







## Papa

## Batata

Fuente: elaboración propia

En el caso particular de la población con diabetes, los especialistas recomiendan priorizar el consumo de frutas con bajo índice glucémico, tales como arándanos (\$17.059,09 kg), frutos rojos (\$19.943,48 kg), frutillas (\$13.855,00 kg) y kiwi (\$10.709,17 kg).

Estos alimentos aportan fibra, antioxidantes y un perfil de azúcares naturales que favorecen un mejor control glucémico. Sin embargo, debido a su alto valor de mercado y a que no forman parte del consumo masivo cotidiano, dichos productos no se incluyen dentro del cálculo general del rubro Frutas y Verduras, sino que se consideran alimentos complementarios o de consumo eventual.



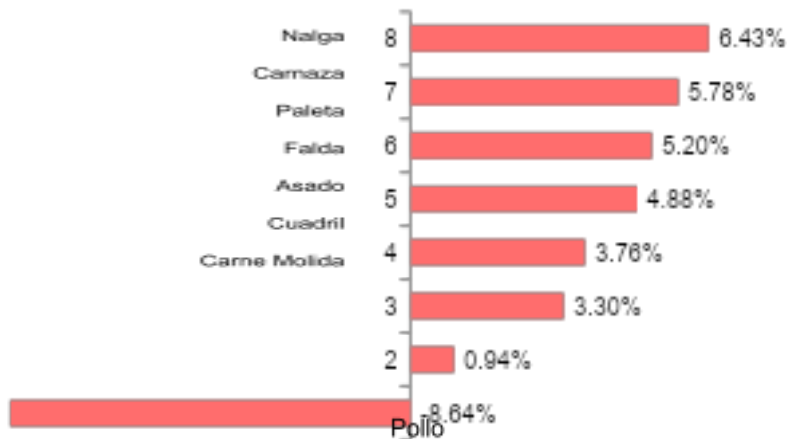
El rubro **Carnes** presentó una suba del 3,83% durante el período analizado, aunque con comportamientos heterogéneos entre los distintos cortes. El pollo, el corte más económico del grupo, presentó una baja del 8,64%, mientras que el resto de los cortes vacunos mostraron incrementos de diversa magnitud: desde 0,94% en la carne molida y hasta 6,43% en la nalga. El Gráfico 4 detalla la evolución de precios de todos los cortes relevados.

### Gráfico 4.

#### Variación mensual de los costos de los productos



### del rubro Carnes (octubre 2025)



Fuente: elaboración propia

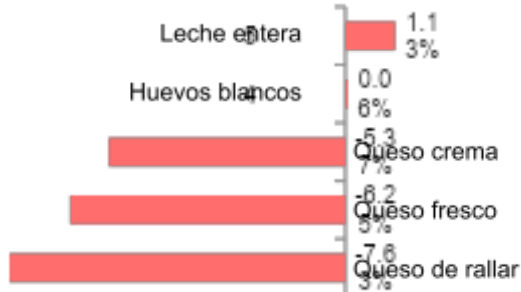
Los especialistas en diabetes recomiendan priorizar cortes magros y alternativos con alto valor proteico y bajo contenido graso, como parte de una dieta equilibrada y accesible. En este sentido, productos como el hígado (\$3.651,80 kg), el riñón (\$6.207,67 kg) y el mondongo (\$7.751,00 kg) constituyen alternativas económicas y nutricionalmente adecuadas, especialmente por su aporte de hierro, zinc, vitaminas del complejo B y proteínas de alta calidad.



**Huevos y Lácteos** en el mes de octubre presentó una variación promedio de -0,55%. Las oscilaciones de precios dentro del grupo fueron amplias, destacándose una baja del 7,63% en el queso de rallar y un aumento del 1,13% en la leche entera. Los detalles de cada producto pueden consultarse en el Gráfico 5.



**Gráfico 5.**  
**Variación mensual de los costos de los productos del rubro Huevos y Lácteos (octubre 2025)**



Fuente: elaboración propia

El rubro **Almacén** registró una disminución promedio del 2,83% respecto del mes anterior. Sin embargo, las variaciones entre los productos que lo integran fueron dispares, oscilando entre una baja del 12,44% en el dulce de leche sin azúcar y un incremento del 13,90% en el jugo sin azúcar. Esta heterogeneidad se explica, en parte, por la escasa disponibilidad de marcas y presentaciones dentro del segmento de productos “sin azúcar”, donde la ausencia de opciones económicas o el ingreso de marcas premium pueden provocar fluctuaciones mensuales significativas.



**Gráfico 6.**  
**Variación mensual de los costos de los productos del rubro Almacén (octubre 2025)**





Café común

Té

Sal gruesa

Aceite de oliva

Edulcorante

Vinagre de manzana

Dulce de leche sin azúcar

Fuente: elaboración propia

Los especialistas en diabetes recomiendan incorporar frutos secos como parte complementaria de una alimentación equilibrada, debido a su aporte de grasas saludables, proteínas vegetales, fibra y micronutrientes esenciales. Entre los más sugeridos se destacan las nueces (\$36.142,45 kg), las almendras (\$36.023,66 kg) y las avellanas (\$54.996,00 kg), alimentos que contribuyen al control glucémico y a la salud cardiovascular.

No obstante, debido a su alto valor de mercado y a que no forman parte del consumo cotidiano generalizado, estos productos no se incluyen dentro del cálculo del gasto total del rubro Almacén.

Su análisis se presenta de manera diferenciada, a fin de preservar la representatividad del indicador sin distorsionar los promedios, al tiempo que se reconoce su importancia nutricional y su carácter de consumo ocasional o complementario dentro de la dieta recomendada para personas con diabetes.



## HÁBITOS ALIMENTARIOS, COSTOS Y ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DIABETES EN CÓRDOBA

Durante octubre de 2025, el área de Estadísticas de la Defensoría del Pueblo de la Provincia de Córdoba, llevó adelante una investigación cuantitativa destinada a profundizar la comprensión sobre las condiciones de vida y los patrones alimentarios de la población con diagnóstico de diabetes en la provincia.

El estudio constituye la primera aproximación sistemática a las percepciones, hábitos y barreras económicas que enfrentan las personas con esta enfermedad crónica en Córdoba.

El objetivo general del relevamiento fue identificar la relación entre el costo de los alimentos adecuados para el manejo glucémico y la accesibilidad



real de este grupo poblacional, aportando insumos para la construcción de una Canasta Básica Alimentaria (CBA) adaptada para personas con diabetes.

De esta forma, se integran dimensiones socioeconómicas, nutricionales y sanitarias, generando evidencia empírica que complementa la estimación monetaria presentada en los apartados previos del informe.

## Ficha técnica

- Investigación sistemática y cuantitativa, sobre indicadores vinculados a la situación de los cordobeses, con foco entre quienes padecen diabetes.
- Relevamiento sobre unidades muestrales de análisis, tomadas del universo constituido por habitantes de la provincia de Córdoba mayores de 18 años.
- Encuesta directa e individual, con relevamiento domiciliario.
- Tipo de muestra probabilística y polietápica por conglomerados poblacionales estratificados según atributos de Sexo, Edad y Nivel Educativo.
- Tamaño: 146 casos.
- Con una confiabilidad del 95,5% el cálculo arroja un error de muestreo de +/- 2,9% (para la muestra total - 1878 casos).
- Planillas individuales con interrogantes abiertos, cerrados y de múltiple opción.
- El relevamiento se realizó entre los días 20 al 26 de septiembre de 2025.

## Hábitos alimentarios y conductas de consumo

Los resultados del relevamiento realizado permiten delinear un perfil alimentario de la población con diabetes caracterizado por un elevado nivel de conciencia y esfuerzo de autocontrol, aunque condicionado por factores económicos, disponibilidad de productos y hábitos familiares arraigados.

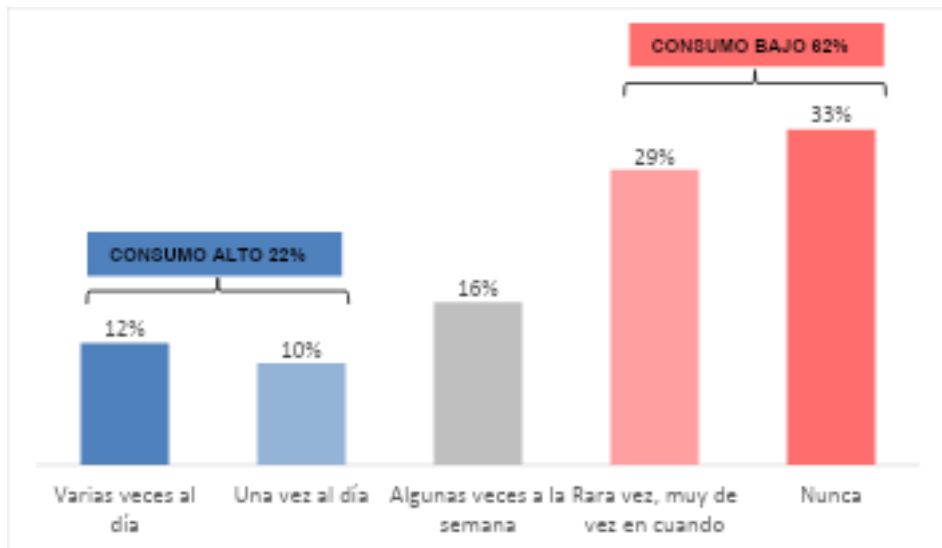
En términos generales, las personas encuestadas demuestran una clara comprensión de la necesidad de reducir el consumo de azúcares y harinas refinadas, aunque la posibilidad de sostener esos cambios de manera constante se ve limitada por los precios más altos de los alimentos recomendados y la menor accesibilidad a productos saludables.

El estudio muestra que el 62% de las personas consultadas mantiene un bajo consumo de alimentos o bebidas con azúcar agregada, lo cual revela una tendencia positiva hacia el control glucémico y un grado importante de responsabilidad individual en la gestión de la enfermedad (ver Gráfico 8).

Dentro de este grupo, un 33% declara no consumir nunca este tipo de productos, mientras que otro 29% afirma hacerlo solo en contadas ocasiones (“rara vez” o “muy de vez en cuando”). Este patrón refleja una autolimitación consciente del azúcar visible, en línea con las recomendaciones médicas y con una creciente alfabetización alimentaria entre las personas diabéticas.

### **Gráfico 8.**

#### **Frecuencia de consumo de alimentos y bebidas con azúcar agregada**



Fuente: elaboración propia

Sin embargo, cuando se analiza el comportamiento de compra, surge una tensión entre la intención y la posibilidad económica real de sostener hábitos saludables.

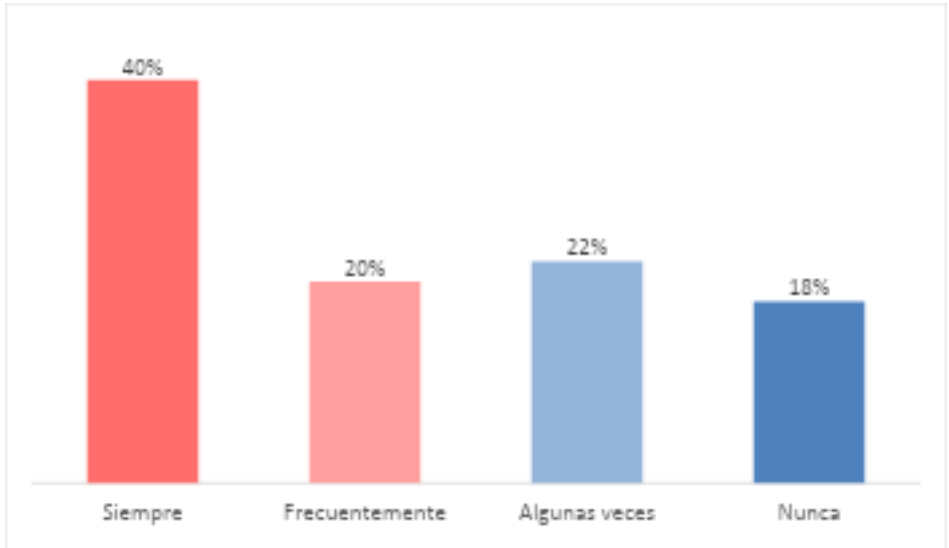
El 60% de los encuestados afirma elegir siempre o frecuentemente productos sin o reducidos en azúcar, una conducta que pone de manifiesto una búsqueda activa de opciones más saludables.

No obstante, el 40% restante compra productos reducidos en azúcar solo de forma ocasional o directamente nunca lo hace, lo que evidencia que el precio sigue siendo una barrera concreta de acceso a la alimentación adecuada para una parte importante de las personas con diabetes. (ver Gráfico 9)

**Gráfico 9.**

**Elección de productos sin o reducidos en azúcar al momento de la compra**





Fuente: elaboración propia

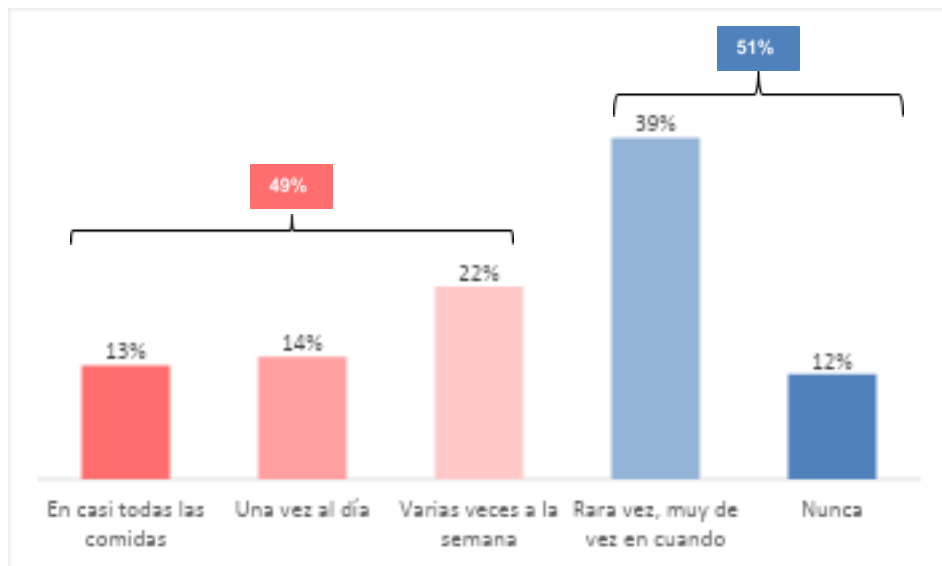
Esta brecha se observa también en el consumo de harinas refinadas. Si bien la sustitución por productos integrales es una de las principales recomendaciones nutricionales para el manejo de la enfermedad, solo el 51% de los encuestados restringe efectivamente el consumo de pan, pastas, facturas y otros alimentos elaborados con harinas blancas, mientras que el 49% restante continúa incorporándolos en su dieta habitual, ya sea diariamente o varias veces por semana (ver Gráfico 10).

Esta diferencia pone en evidencia una distancia entre el conocimiento y la práctica alimentaria, condicionada tanto por los precios más elevados de los productos integrales como por la disponibilidad limitada de opciones adecuadas en el mercado cotidiano.



Gráfico 10.

Frecuencia de consumo de productos con harinas refinadas



Fuente: elaboración propia

En el plano doméstico, la adaptación alimentaria también presenta matices.

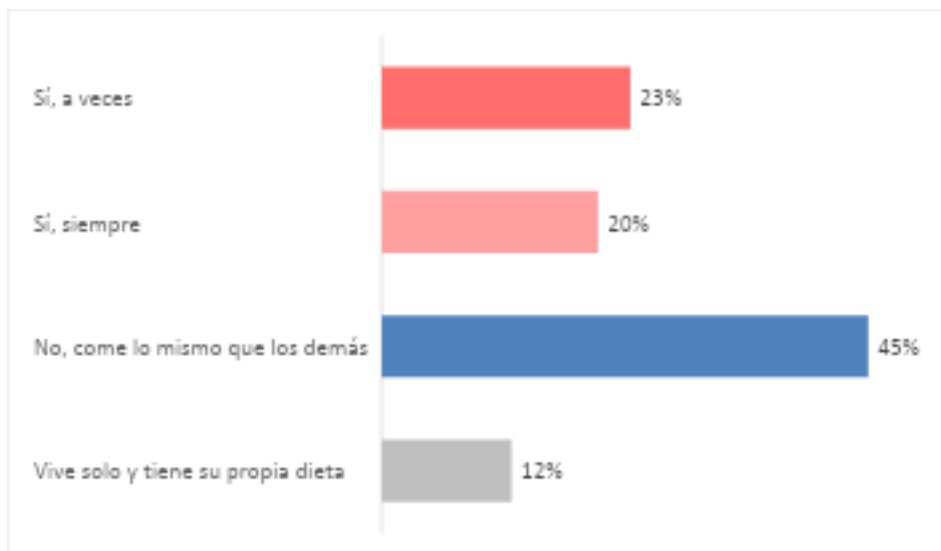
Casi la mitad de las personas con diabetes (45%) manifiesta comer lo mismo que el resto de los miembros de su familia, lo que sugiere que, en muchos hogares, no se realizan compras ni preparaciones diferenciadas, posiblemente por razones económicas o logísticas.

En contraparte, una de cada cinco personas (20%) declara seguir siempre una alimentación especial, mientras que un 23% lo hace ocasionalmente (ver Gráfico 11).



**Gráfico 11.**

**Tipo de alimentación que sigue la persona con diabetes en relación con su familia.**



Fuente: elaboración propia

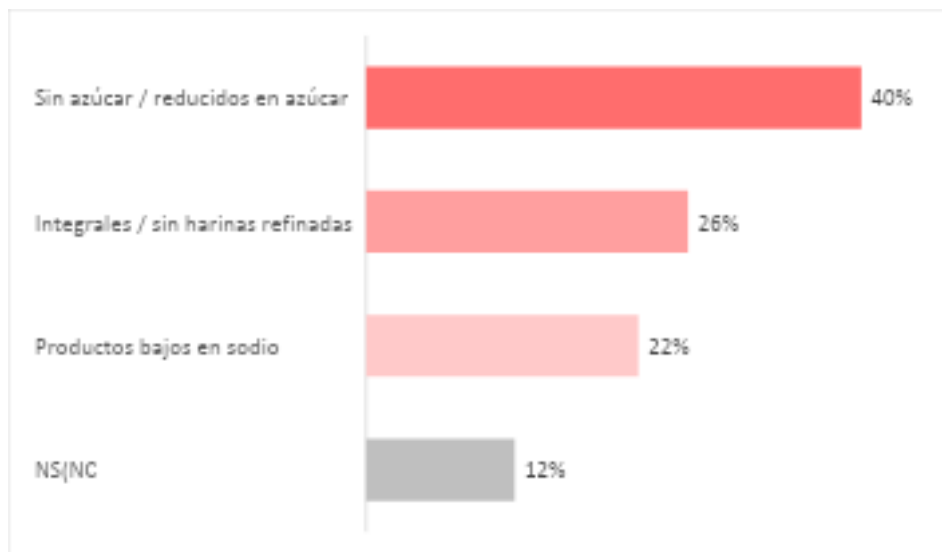
Entre quienes sí siguen una dieta adaptada, se observa que los productos más incorporados son los alimentos sin o reducidos en azúcar (40%), seguidos por los integrales o sin harinas refinadas (26%), y los bajos en sodio (22%) (ver Gráfico 12).

Estos porcentajes sugieren una marcada orientación hacia el control del azúcar como aspecto central del autocuidado, mientras que la incorporación de productos integrales y reducidos en sodio parece avanzar de manera más gradual, probablemente influida por factores como el costo, los hábitos de consumo y la disponibilidad de opciones adecuadas en el mercado.



**Gráfico 12.**

**Alimentos especiales incorporados en la dieta de personas con diabetes.**



Fuente: elaboración propia

En síntesis, el perfil alimentario de las personas con diabetes en Córdoba combina alta conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable con limitaciones económicas estructurales que impiden su plena materialización.

Existe una clara intención de autocontrol y cumplimiento de las pautas médicas, pero el acceso sostenido a los alimentos recomendados depende directamente del nivel de ingresos, del entorno familiar y de la oferta local de productos.

Este hallazgo es coherente con el resultado general de la Canasta Básica Alimentaria para personas con Diabetes, que evidencia un sobre costo casi



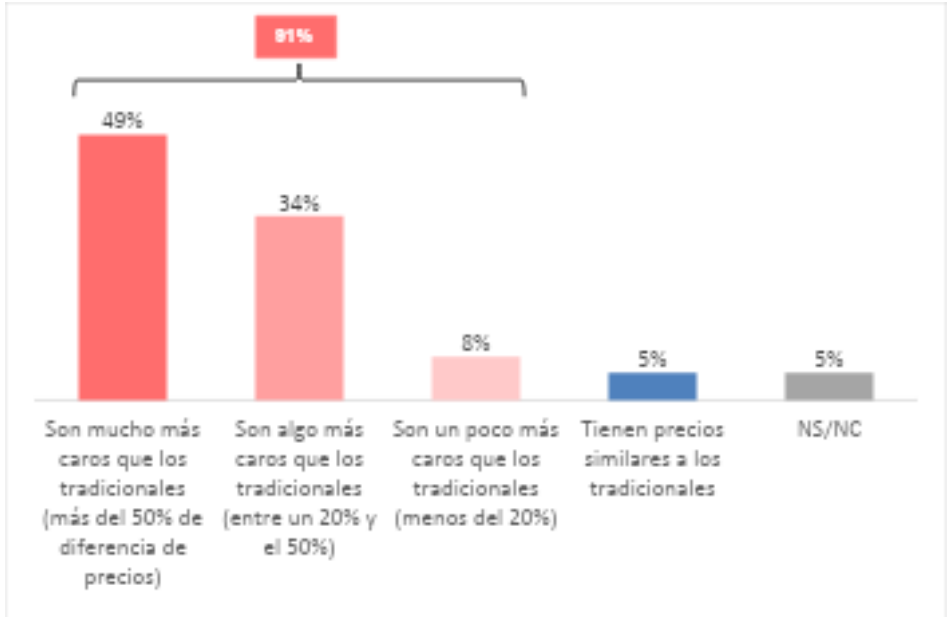
del 50% respecto de la canasta convencional, consolidando la relación entre salud, precios y desigualdad económica en el abordaje cotidiano de la enfermedad.

## **Percepción del costo y brecha económica alimentaria**

El 91% de los encuestados percibe que la alimentación para personas con diabetes es más cara que la tradicional. Según nuestra medición de la canasta básica alimentaria adaptada, ésta resulta casi un 50% más costosa que CBA tradicional, diferencia expresada por el 49% de los consultados. Esta coincidencia entre percepción social y datos económicos refuerza la validez del indicador y muestra que el costo de la diabetes no se limita a los medicamentos, sino que incluye también el acceso diario a alimentos más saludables.

### **Gráfico 13.**

#### **Costos de una alimentación para personas con diabetes**

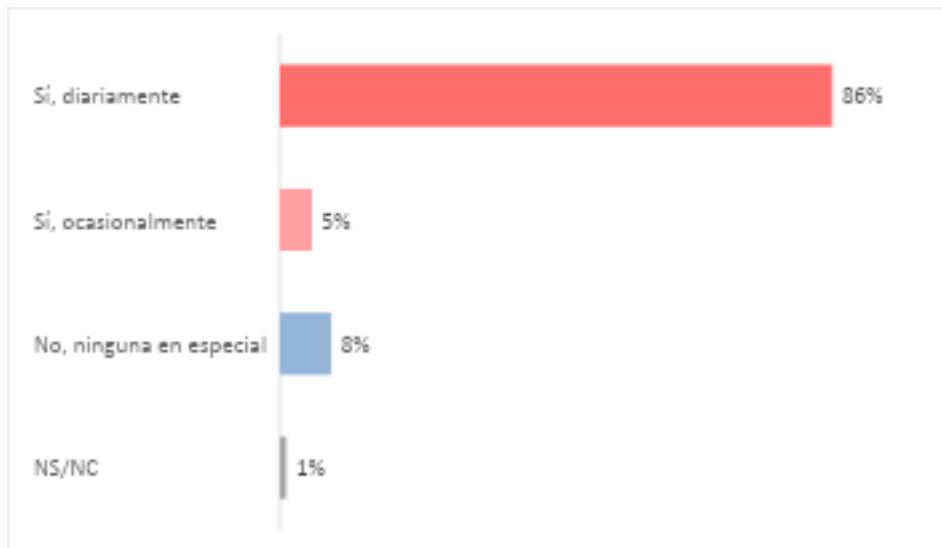


Fuente: elaboración propia

## Gasto en medicamentos y su incidencia sobre la economía del hogar

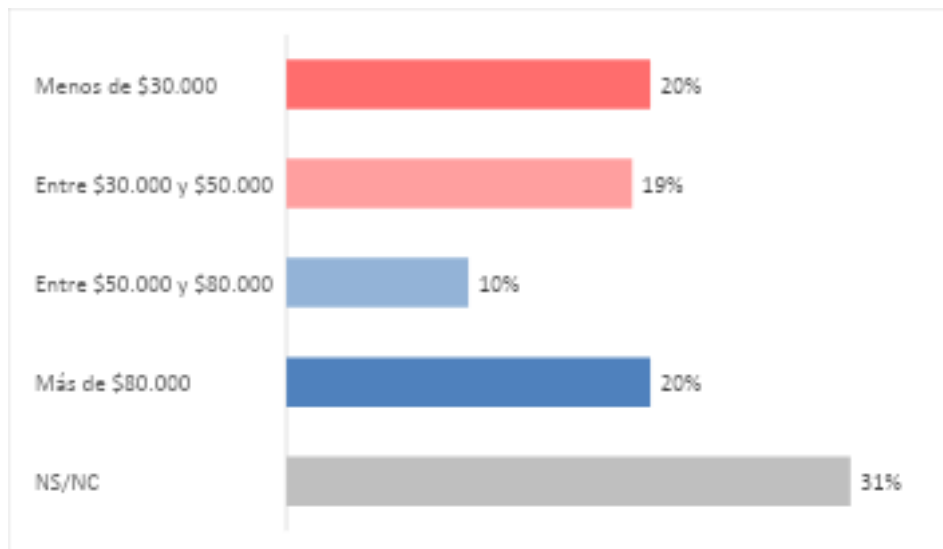
El 91% de las personas encuestadas manifestó consumir medicación para el control de la diabetes. De ellas, el 30% destina más de \$50.000 mensuales a la compra de medicamentos, cifras que, al combinarse con el sobrecosto alimentario estimado, reflejan una carga económica significativa.

**Gráfico 14.**  
**Consumo de medicación para la diabetes**



Fuente: elaboración propia

**Gráfico 15.**  
**Gasto mensual en medicación**



Fuente: elaboración propia





**ESTADÍSTICAS**

**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**

de la Provincia de Córdoba

**0800 777 0337**

Deán Funes 352 . Córdoba Capital



[www.defensorcordoba.org.ar](http://www.defensorcordoba.org.ar)