



Junio de 2026

Cómo las transferencias de efectivo pueden promover una alimentación más saludable entre las personas mayores en Colombia

Dos nuevos estudios, realizados por investigadores de la Escuela de Salud Pública Bloomberg de la Universidad Johns Hopkins y de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, analizan el programa Colombia Mayor, una iniciativa nacional de transferencias monetarias incondicionales destinadas a personas mayores con pocos recursos. En conjunto, los estudios muestran que proporcionar apoyo económico puede mejorar la alimentación, pero el beneficio nutricional depende de cómo se diseñe el programa y de si los beneficiarios pueden acceder a establecimientos donde comprar alimentos.

Las transferencias de efectivo se utilizan ampliamente para reducir la pobreza y fortalecer el poder adquisitivo. Sin embargo, tener más dinero no garantiza automáticamente una alimentación más saludable, sobre todo en la tercera edad, ya que los ingresos fijos, los hábitos arraigados, las limitaciones de movilidad y el acceso limitado a los alimentos pueden influir en lo que las personas compran. La mayoría de las investigaciones nutricionales previas sobre las transferencias de efectivo se han centrado en los niños, las madres o la población en general. Estos estudios abordan una importante brecha en la evidencia al centrarse en las personas mayores y al examinar no solo si el efectivo funciona, sino también cómo la cantidad de la transferencia, las características de los beneficiarios, la frecuencia de los pagos y el acceso a los alimentos influyen en su impacto nutricional.

1. ¿Puede el dinero en efectivo mejorar la calidad de la alimentación en la vejez? Evidencia de una transferencia incondicional a gran escala (publicado en *World Development*): este estudio evaluó si la elegibilidad para el programa Colombia Mayor mejoró la calidad de la alimentación y los comportamientos relacionados con ella. Para ello, utilizaron datos de la Encuesta de Calidad de Vida de Colombia, representativa a nivel nacional, correspondientes al período 2020-2022, y un diseño de regresión por discontinuidad basado en los umbrales de edad de elegibilidad del programa. Con estos datos, los investigadores examinaron la calidad de la dieta, la compra de grupos de alimentos, el gasto en alimentos y el consumo de comestibles ultra-procesados y bebidas azucaradas. El estudio también evaluó si los resultados variaban en función del sexo, la edad, la intensidad de la transferencia y la proximidad a los comercios de alimentación.

Hallazgos clave:

- Colombia Mayor mejoró la calidad de la dieta, sobre todo entre los hogares con beneficiarias mujeres. La puntuación de calidad de la dieta aumentó un 9,8 % a nivel de hogar.
- Entre las beneficiarias, aumentaron las compras de proteínas y disminuyó la probabilidad de consumir comestibles ultra-procesados y bebidas azucaradas durante la semana en un 14 % y un 12 %, respectivamente.
- El gasto en alimentos aumentó tanto para las beneficiarias como para los beneficiarios, pero las mejoras en la calidad de la dieta fueron más marcadas entre las mujeres, lo que sugiere que la persona que recibe la transferencia puede influir en la forma en que se utilizan los recursos.
- La intensidad de la transferencia fue un factor importante: la calidad de la dieta de los hogares con dos beneficiarias mejoró más del doble que la de los hogares con una sola beneficiaria.
- El acceso a los alimentos determinó el rendimiento de la transferencia. La calidad de la dieta mejoró entre los hogares ubicados a menos de 20 minutos a pie de una tienda de alimentos o un mercado, mientras que entre los hogares más alejados los efectos fueron limitados o negativos.

- Aunque la mejora nutricional se redujo a edades más avanzadas, los beneficiarios mantuvieron puntuaciones de calidad de la dieta más altas que los no beneficiarios comparables en toda la distribución por edades.

2. El momento es clave: cómo la frecuencia de las transferencias monetarias incondicionales influye en las elecciones alimentarias de las personas mayores vulnerables (publicado en *Health Economics*): este estudio planteó una pregunta diferente sobre política: ¿la frecuencia con la que los beneficiarios reciben el mismo tipo de apoyo es importante? Utilizando la Encuesta de Calidad de Vida 2020-2022, los investigadores compararon a personas elegibles que no recibían la prestación, a beneficiarios mensuales y a beneficiarios que la recibían cada dos meses. Un enfoque de tratamiento multimodal con estimación doblemente robusta permitió tener en cuenta las diferencias observadas entre estos grupos. El estudio examinó el gasto en alimentos, las compras de proteínas, verduras y frutas, el consumo de comestibles ultra-procesados y bebidas azucaradas, y la calidad general de la dieta.

Hallazgos clave:

- Los beneficiarios que recibían pagos mensuales tenían una mejor calidad general de la dieta que los que recibían pagos cada dos meses. La puntuación de calidad de la dieta del grupo bimestral fue un 9,6 % inferior a la del grupo mensual.
- En comparación con las personas elegibles que no recibían el subsidio, los pagos mensuales aumentaron la compra semanal de proteínas, verduras y frutas, y redujeron el consumo diario de comestibles ultra-procesados y bebidas azucaradas.
- La comparación directa entre los calendarios de pago mostró que los beneficiarios que recibían el pago cada dos meses eran menos propensos que los mensuales a comprar verduras y frutas, y más propensos a consumir comestibles ultra-procesados.
- Los beneficiarios bimestrales manifestaron estar menos satisfechos con sus ingresos que los mensuales. Este resultado concuerda con la idea de que los pagos regulares y predecibles pueden aumentar la seguridad financiera percibida y favorecer una administración presupuestaria más saludable.
- El diseño de los pagos debe reflejar el acceso local. Los pagos mensuales funcionaron mejor en general, así como entre las personas que vivían más cerca de los comercios de alimentación. Por el contrario, los pagos menos frecuentes mostraron una ventaja entre el grupo más pequeño que vivía más lejos, donde puede ser útil combinar recursos para realizar menos viajes de compras.
- El estudio estimó un coste de entrega por punto de calidad de la dieta más bajo para los pagos mensuales (3,53 dólares) que para los pagos bimensuales (5,86 dólares).

Mensajes clave

- Las transferencias de efectivo pueden hacer más que reducir la pobreza de ingresos: cuando están bien diseñadas, también pueden contribuir a un envejecimiento más saludable y a una mejor nutrición.
- La lección central en materia de políticas no es simplemente «dar más dinero en efectivo». La estructura de la transferencia es importante: quién la recibe, cuánto recibe, con qué frecuencia y fiabilidad llega y si se tiene acceso a alimentos nutritivos.
- Los pagos frecuentes y predecibles pueden ayudar a las personas mayores con pocos ingresos a evitar dificultades económicas entre un pago y otro, y a mantener una dieta más variada y nutritiva. Los ahorros

administrativos derivados de una entrega menos frecuente deben sopesarse frente a las posibles pérdidas de eficacia nutricional.

- Las mujeres pueden ser beneficiarias especialmente eficaces para mejorar la nutrición del hogar, pero los programas deben tener en cuenta las diferencias de género en la asignación de recursos, en lugar de dar por hecho que un mismo pago produce la misma respuesta en todas las personas.
- El dinero en efectivo por sí solo no puede compensar el acceso deficiente a los alimentos. El apoyo a los ingresos debe coordinarse con medidas que mejoren el acceso físico a alimentos asequibles y nutritivos, especialmente para las personas mayores con limitaciones de movilidad.
- La innovación de estos estudios radica en su enfoque combinado en una población poco estudiada y en el diseño de los programas. Uno de ellos aporta pruebas de cómo afecta a la calidad de la dieta de las personas de la tercera edad una transferencia de efectivo nacional a gran escala, mientras que el otro es uno de los primeros estudios del mundo real y representativos a nivel nacional que evalúan cómo influye la frecuencia de los pagos en la nutrición de las personas mayores con pocos recursos.

Referencias:

Guzmán-Tordecilla, D. N., Trujillo, A., Ng, S. W. y Vecino-Ortiz, A. I. (2026). ¿Puede el dinero en efectivo mejorar la calidad de la alimentación en la vejez? Evidencia de una transferencia incondicional a gran escala. *World Development*, 202, 107370. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2026.107370>

Guzmán-Tordecilla, D. N., Trujillo, A., Vecino-Ortiz, A. I. y Ng, S. W. (2026). El momento es clave: cómo la frecuencia de las transferencias monetarias incondicionales influye en las elecciones alimentarias de las personas mayores vulnerables. *Health Economics*. <https://doi.org/10.1002/hec.70116>