

Alza en precios de alimentos

Para no apretar los dientes



Es un programa de Extensión de la Universidad Mayor, orientado a compartir con la comunidad el conocimiento que se genera y discute en sus aulas, para orientar las decisiones y mejorar la calidad de vida de las personas. Encuéntrelo cada viernes en La Tercera. Para mayor información, visite www.mayorbienestar.cl

Que el presupuesto familiar está cada vez más ajustado, es un hecho. El aumento en el costo de la vida -gatillado en gran medida por el alza de los alimentos de consumo regular- hace que comencemos a buscar alternativas. La clave está en gastar menos sin sacrificar calidad.

La cuenta del supermercado no es la misma que hace meses. De seguro, sus finanzas personales lo han notado. Y es que el 19,5% de alza en los precios de los alimentos que llevamos en el último año, ya no pasa inadvertida para nadie.

La explicación a esta situación la entrega el decano de la Facultad de Ciencias Silvoagropecuarias de la Universidad Mayor, Eduardo Venezian: "Ocurre que nuestro país está conectado con la economía global y, por tanto, está expuesto a los vaivenes de los mercados mundiales".

Frente a las voces de alerta que hablan de anticiparse a una

Son las ciencias de la nutrición y la dietética las que pueden orientarnos respecto de qué consumir para mantener a raya el presupuesto y la salud.

Alternativas nutricionales

Una de las primeras acciones que las dueñas de casa

ponen en práctica es buscar productos sustitutos para bajar los costos. En muchos de los casos es posible; sin embargo, existe un producto de frecuente consumo familiar en Chile que termina por inclinar la balanza: el pan.

Según cifras mundiales, los chilenos ocupamos el segundo lugar en consumo de pan, superados solo por

Alemania. Ellos consumen en promedio 106 kilos de pan per cápita al año, mientras que nosotros llegamos a los 98 kilos por habitante.

En consecuencia, el alza en el precio del trigo -materia prima del

pan- repercute directamente en los bolsillos y la opción de sustituir su consumo por otro alimento se ve compleja, según explica Carolina Patiño, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor: "No hay muchas alternativas al pan que respondan a la exigencia del consumidor de tener un menor valor. Por ejemplo, las galletas de agua y los cereales, que son una buena alternativa de sustitución del pan, son más caros".

Por ello, sentencia la especialista de la UM, "es poco probable que los chilenos dejemos de consumir pan. Lo que va a pasar es que intentaremos reducir la ingesta para abaratar los costos".

Situación similar ocurre con el arroz, cuyo valor por kilo supera los mil pesos. La alternativa a este producto es la chuchoca o la sémola, ambos productos de menor valor, pero de baja penetración aún en nuestra dieta familiar.

La situación se complica en el caso de frutas y verduras, para las que no existe sustituto equivalente dado su alto beneficio nutricional, especialmente en fibra dietética y antioxidantes. La recomendación de los especialistas de la Universidad Mayor es no eliminarlas de la ingesta y elegir su consumo de acuerdo con los precios, teniendo en cuenta que es recomendable variar.

Para sustituir pescado fresco, los productos enlatados son una muy buena opción, sobre todo si se opta por los bajos en sodio, como jurel o atún.

Para el caso de las carnes, la alternativa nutricionalmente adecuada son las leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos, etc.) mezcladas con cereales (arroz, tallarines, etc.). En cantidad de dos o tres veces por semana, proporcionan una fuente de calidad proteica desde el punto de vista químico; además, están exentas de colesterol y son una excelente fuente de fibra dietética.

crisis alimentaria, Venezian es enfático en precisar que Chile está lejos de un escenario de ese tipo: "En nuestro país se puede hablar de un encarecimiento del precio de los alimentos, pero no de una crisis. Acá no faltan alimentos, lo que falta, en ciertos segmentos sociales, es la capacidad de compra para adquirir los productos que se necesitan".

La explicación del académico de la Universidad Mayor nos permite comprender por qué el dinero mensual que destinábamos hace un año a las compras de víveres, hoy parece escaso. Pero más allá, lo interesante para la economía doméstica es buscar estrategias para hacer frente a estas alzas sin sacrificar la calidad de los alimentos que consumimos.



Compra frutas y verduras en las ferias libres; ofrezcan mejores precios.



Organízate con amigos para comprar en distribuidoras mayoristas.



Elige marcas de productos de menor valor, cuyo aporte nutritivo no tiene grandes diferencias con los originales.



Prefiere alimentos básicos por sobre bebidas, golosinas, refrescos, pasteles, etc.



Prefiere productos recomendados por programas de Salud Pública que están a la venta en supermercados.