# Pandemia e inflación: ¿Cuánto hicieron variar la dieta de los chilenos?

*El alza en el costo de la vida ha pegado duro en el bolsillo de las clases menos acomodadas de nuestro país. La alimentación redujo su presupuesto mensual y con ello desapareció la variedad de productos en la dieta regular. ¿Tendrá un costo en la salud de los chilenos?*

**Imágenes: https://bit.ly/3SNEkqB**

Dos palabras hemos escuchado recurrentemente desde hace dos años: pandemia e inflación. La primera llegó y trajo consigo a la otra. Hoy, conviven en un escenario donde los precios de alimentos y combustibles no paran de incrementar sus tarifas, haciendo que el bolsillo de los grupos más vulnerables se vea afectado, al igual que la cantidad, calidad y variedad de alimentos que llegan hasta la mesa del hogar chileno.

“En el corto plazo los precios van a seguir aumentando y en el caso de los alimentos va a depender mucho de lo que se llama el Sistema Alimentario Internacional. Una noticia buena fue que Ucrania y Rusia llegaron a un acuerdo para la exportación de granos, fundamental para la dieta internacional. Eso descomprime el sistema alimentario y en el mediano plazo hace que bajen los precios o al menos se modere el alza”, explica Pablo Peña, economista y docente de la Escuela de Ciencias Sociales de la Universidad Estatal de O’Higgins (UOH).

Aun así, pone paños fríos. “A nivel nacional dependerá del dólar y de los combustibles, porque nuestra alimentación está en manos de estas cadenas internacionales, puesto que la producción nacional no es tan alta y, hasta cierto punto, nuestro sistema alimentario no es autónomo”, puntualiza el economista.

Otro punto que impedirá un cambio en el corto plazo es el hecho de que es muy difícil cambiar la matriz de generación de alimentos (plantaciones), “eso ocurre en el mediano plazo en la medida que hay señales o incentivos, especialmente si se encarecen demasiado los costos de importación”, indica Peña.

## Cambios en la dieta

El aumento de los precios ha disminuido sustancialmente el presupuesto familiar para el ítem alimentación, lo que ha llevado a reducir o eliminar algunos alimentos por ser inalcanzables. Sacar las carnes del menú, disminuir la ingesta de pan u olvidarse de las frutas y verduras, han sido parte de las decisiones que la crisis económica ha llevado a los hogares nacionales.

Pero ¿cómo afecta un cambio brusco en la alimentación? Según explica Freddy Salvo, nutricionista de la Unidad de Salud (DAE) de la Universidad Estatal de O’Higgins, en el corto plazo se asocia a “mayor ansiedad, pérdida de masa muscular, aumento del tejido adiposo, mala relación con la comida, aumento en el consumo de alimentos procesados y, en el mediano y largo plazo, aumento de peso, disgusto con la imagen corporal y mayor probabilidad de padecer enfermedades crónicas”, puntualiza el experto.

El nutricionista explica que una alimentación saludable se compone de alimentos de consumo diario, como frutas, verduras, carbohidratos, lácteos, alimentos ricos en lípidos y agua; y alimentos de consumo semanal, como carnes rojas, legumbres y carnes blancas. “Se puede prescindir de cualquier alimento, lo importante es realizar un buen reemplazo”, aclara Salvo.

“En términos generales –añade el experto- se podría reemplazar carnes por carne de soya, tofu, seitán, legumbres o huevos, por ejemplo. En el caso de las frutas y verduras, si no se puede comer una verdura en particular se debe buscar otra verdura del mismo color que la reemplace, como por ejemplo la

betarraga por el repollo morado”.

“Para los lácteos, existen reemplazos con lácteos vegetales (queso, leche o yogurt), aumentar el consumo de Kale en la dieta y mantener una síntesis constante de vitamina D, exponiendo la piel al sol”, finaliza el nutricionista.

## Impacto en la salud

Como lo mencionó Freddy Salvo, el impacto en la salud puede acarrear un sinnúmero de problemas, muchos de los cuales tienen que ver con la salud mental. “Existen varios estudios que demuestran cómo el crecer en hogares con inseguridad alimentaria y nutricional no solo incrementa el riesgo de presentar exceso de peso, también la posibilidad cierta de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, que van desde presentar conductas restrictivas, por ejemplo, para ahorrar o para permitir que otras personas del grupo familiar coman de mejor manera, o incluso conductas de ‘atracón’, cuando se accede nuevamente a los alimentos”, explica Camila Oda, académica del Instituto de Ciencias Sociales UOH.

Para la psicóloga el aumento de la inflación representa mayor riesgo de que los hogares sufran o incrementen su inseguridad alimentaria y nutricional, “la que puede definirse como el riesgo de que no exista un acceso físico y económico a alimentos, que además de inocuos sean adecuados nutricionalmente y suficientes para satisfacer las necesidades para una vida saludable”, explica Oda.

Para la Doctora en Psicología Clínica y de la Salud, además de ser un problema social y económico que arrastra el país desde hace años, hoy se constituye como una problemática integral de salud pública que –según explica- es urgente de abordar. “La investigación ha demostrado que la base para comer de más es restringir la alimentación. Estar constantemente preocupado de no tener la posibilidad económica de acceder a una alimentación adecuada, permite aumentar los niveles de

ansiedad y estrés, pero además hace que el tema de la alimentación esté constantemente y de modo ‘rumiativo’ en nuestros pensamientos, lo que puede desencadenar episodios de ‘comer de más’ cuando nuevamente haya acceso a la comida, especialmente alimentos densos calóricamente, que suelen ser más económicos y menos nutritivos”, finalizó la experta.