Comer bien sin gastar de más: consejos para cuidar la salud y el bolsillo

- *Ante el aumento del costo de los alimentos, Claudia Novoa, jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins, explica cómo organizar las compras, aprovechar productos de temporada y recuperar preparaciones tradicionales para mantener una alimentación equilibrada sin aumentar el gasto familiar.*

Lentejas con arroz, porotos con tallarines o una tortilla de verduras pueden convertirse en grandes aliados cuando el presupuesto familiar se ajusta y los precios de los alimentos obligan a repensar las compras. Aunque muchas veces se asocia una alimentación saludable con productos costosos o preparaciones especiales, la clave puede estar mucho más cerca: recuperar recetas tradicionales, aprovechar los alimentos de temporada y organizar mejor lo que llega a la mesa.

Así lo explica Claudia Novoa, jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH), quien advierte que el aumento del costo de los alimentos no solo afecta el bolsillo de las familias, sino también las decisiones que toman diariamente sobre qué comprar, cocinar y consumir.

“El aumento del precio de los alimentos tiene un impacto directo en las decisiones de alimentación de las familias, especialmente en aquellas que destinan una proporción importante de sus ingresos a la compra de alimentos. Frente a esta situación, es frecuente que se priorice el precio y la capacidad de satisfacerse por sobre la variedad y calidad nutricional de la alimentación”, explica la especialista.

Esta realidad puede traducirse en una disminución del consumo de frutas, verduras, lácteos y otras fuentes de proteínas, que en ocasiones son reemplazados por productos de menor costo, pero con un elevado aporte energético y bajo contenido de nutrientes esenciales. Una situación que, de mantenerse en el tiempo, puede tener consecuencias importantes para la salud.

“Esta situación puede generar lo que conocemos como una doble carga de malnutrición, donde pueden coexistir el exceso de peso y las deficiencias de vitaminas y minerales. A largo plazo, una alimentación de baja calidad nutricional puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes tipo 2, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares”, advierte Novoa.

Sin embargo, la nutricionista enfatiza que contar con menos recursos no significa necesariamente renunciar a una alimentación equilibrada. Existen alimentos accesibles que, combinados adecuadamente, permiten preparar comidas nutritivas y rendidoras para toda la familia.

“Es importante derribar el mito de que alimentarse saludablemente significa consumir productos especiales o de alto costo. Muchas preparaciones tradicionales de nuestra alimentación chilena, como las lentejas con arroz, los porotos con tallarines o las tortillas de verduras, pueden constituir comidas nutritivas, equilibradas y económicamente accesibles”, destaca.

Comprar mejor para alimentarse bien

Entre las principales recomendaciones de la especialista se encuentra privilegiar alimentos que ofrezcan una buena relación entre su precio y aporte nutricional. Las legumbres, por ejemplo, destacan por su contenido de proteínas vegetales, fibra, hierro y otros minerales, además de su versatilidad para incorporarse en distintas preparaciones.

“Los huevos también son una excelente opción por su aporte de

proteínas de alto valor biológico y diversos micronutrientes. Asimismo, alimentos tradicionales como la avena, las papas, el arroz y los fideos pueden formar parte de una alimentación equilibrada cuando se combinan con verduras y fuentes de proteínas", señala la jefa de carrera.

En el caso de las frutas y verduras, la recomendación es aprovechar los productos de temporada y comparar precios en ferias libres y mercados locales. Esta alternativa adquiere especial relevancia en la Región de O'Higgins, donde la actividad agrícola forma parte importante de la economía regional.

"Hay que privilegiar las frutas y verduras de temporada, ya que su mayor disponibilidad suele traducirse en precios más convenientes. Además, permite diversificar la alimentación a lo largo del año, incorporando distintos alimentos y nutrientes", sostiene.

Otra alternativa que suele generar dudas entre los consumidores son las frutas y verduras congeladas. Contrario a la creencia de que estos productos pierden necesariamente sus propiedades nutricionales, la académica explica que pueden ser una opción conveniente cuando los alimentos frescos presentan precios elevados.

"Contrario a lo que muchas personas creen, las frutas y verduras congeladas pueden mantener una buena calidad nutricional, especialmente cuando se congelan poco después de su cosecha. Por ello, pueden ser una opción práctica y saludable cuando los productos frescos tienen precios elevados", precisa.

La especialista también recomienda considerar frutas y verduras que no tengan una apariencia perfecta, pero que se encuentren en buenas condiciones para su consumo, ya que muchas veces pueden adquirirse a menor precio.

A estas decisiones se suma una herramienta sencilla, pero

efectiva: planificar las comidas antes de salir de compras. Elaborar un menú semanal, revisar los alimentos disponibles en el hogar y preparar una lista de lo necesario permite reducir las compras impulsivas y aprovechar mejor el presupuesto.

“La planificación alimentaria es una de las herramientas más importantes para optimizar el presupuesto familiar. Organizar las comidas de la semana permite comprar de manera más eficiente, evitar gastos innecesarios y aprovechar mejor los alimentos disponibles”, explica Novoa.

Asimismo, aconseja comparar precios por kilogramo o litro, evaluar las compras a granel cuando existan condiciones adecuadas de almacenamiento y reducir el desperdicio alimentario. Verduras que están próximas a perder su frescura, por ejemplo, pueden utilizarse en sopas, cremas, guisos o tortillas, siempre que mantengan condiciones seguras para su consumo.

“El objetivo es promover una alimentación planificada, consciente y sostenible, donde se aprovechen los recursos disponibles sin comprometer la calidad nutricional ni la inocuidad de los alimentos”, agrega.

Alimentación saludable que considere la realidad de las familias

Más allá de las decisiones que se toman al momento de comprar, Claudia Novoa plantea que el acceso a una alimentación saludable también está relacionado con las condiciones económicas, sociales y territoriales de cada familia.

En ese sentido, explica que no basta con recomendar determinados alimentos si no se consideran las posibilidades reales de adquirirlos, el tiempo disponible para cocinar o los recursos necesarios para conservarlos y prepararlos.

“Sin embargo, también es importante comprender que la alimentación saludable no depende exclusivamente de las

decisiones individuales. El acceso a los alimentos está condicionado por factores económicos, sociales y territoriales, por lo que debemos abordar esta temática desde una perspectiva de salud pública y equidad", advierte.

Esta mirada también supone reconocer que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las distintas realidades, evitando promover hábitos o productos que resulten difíciles de incorporar a la vida cotidiana.

"Como profesionales de la nutrición, tenemos la responsabilidad de entregar recomendaciones que sean nutricionalmente adecuadas, pero también realistas y pertinentes a las condiciones de vida de las personas", enfatiza la académica.

Entre sus recomendaciones finales, plantea incorporar diariamente frutas y verduras según su disponibilidad, consumir legumbres al menos dos veces por semana, preferir agua en lugar de bebidas azucaradas y recuperar preparaciones caseras que permitan combinar distintos grupos de alimentos.

"El mensaje que quisiera transmitir a las familias es que una alimentación saludable no tiene por qué basarse en productos costosos o sofisticados. Muchas veces, la clave está en recuperar nuestra cultura alimentaria, planificar las compras y aprender a combinar alimentos sencillos, nutritivos y accesibles", concluye Claudia Novoa.