

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
15/12/2014	LA TERCERA - STGO-CHILE	56	2	COMER SALUDABLE PUEDE COSTAR HASTA 13 MIL PESOS MAS POR PERSONA AL MES

Comer saludable puede costar hasta 13 mil pesos más por persona al mes

► Nutricionistas de la U. del Desarrollo compararon precio de la canasta básica de alimentos con una más saludable.

► Al incorporar cereales integrales, lácteos descremados y endulzantes, entre otros, precio sube considerablemente.

BENEFICIOS



“Hay que pensar que el gasto extra mensual en alimentos más sanos se verá reflejado en una mejor salud”.

Ximena Díaz T.

Docente U. del Desarrollo.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
15/12/2014	LA TERCERA - STGO-CHILE	56	3	COMER SALUDABLE PUEDE COSTAR HASTA 13 MIL PESOS MAS POR PERSONA AL MES

Cecilia Yáñez

Comer saludable es más caro. Así lo corroboraron en su tesis, dos alumnas de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. del Desarrollo, que recorrieron seis supermercados en tres comunas de Santiago para comparar cuánto cuesta la canasta básica de alimentos versus una saludable ideada por ellas.

A la cabeza de la investigación estuvo la docente Ximena Díaz. “No hay literatura sobre las diferencias que hay entre una canasta y otra, pero en la consulta los pacientes

que hacen un cambio de hábitos alimenticios me lo comentan siempre”, dice.

Entre agosto y noviembre, Valeria Sumar y Francisca Asenjo, las dos licenciadas en Nutrición y Dietética, visitaron dos supermercados de una comuna de Nivel Socio Económico ABC1 (Las Condes), otros dos en una comuna de NSE C3 (Estación Central) y dos más de una comuna de NSE E (La Pintana). “En todos ellos analizamos los precios más bajos para los 53 alimentos de la canasta básica y 51 de la canasta saludable y sa-

camos un promedio por cada comuna”, señala Sumar.

En la comuna de Las Condes, una canasta saludable cuesta 13.632 pesos más que una básica; en Estación Central la diferencia es de 9.378 pesos y de 7.302 pesos en La Pintana.

Díaz plantea que este mayor gasto no debe ser una excusa para alimentarse de mejor forma. Por el contrario, “hay que pensar que este gasto extra mensual en alimentos ricos en fibra, con menos grasas y menos carbohidratos se verá reflejado en una mejor salud en el futuro” y por lo mismo, un

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
15/12/2014	LA TERCERA - STGO-CHILE	56	4	COMER SALUDABLE PUEDE COSTAR HASTA 13 MIL PESOS MAS POR PERSONA AL MES

menor gasto en tratamientos para enfermedades como diabetes o hipertensión.

De acuerdo a la canasta del INE, con precios reajustados al IPC de septiembre, la canasta básica cuesta 41 mil pesos, pero en realidad en el supermercado más económico costó 51 mil pesos.

Modificaciones

La canasta básica que hoy utiliza el INE para sus cálculos fue estimada por la Cepal, con los mismos datos del INE pero con información de una encuesta de presupuestos familiares de fines de los 80. "La canasta básica está mal planteada. Necesita actualizarse porque los alimentos que comían los chilenos en los 80, no son los de ahora", señala Díaz. En la canasta básica por ejemplo se considera el paté y como "comida fuera del hogar", los completos.

Para transformar esta canasta básica en saludable, las investigadoras sacaron el vino y lo cubos de caldo concentrado. Todos los cereales fueron reemplazados por cereales integrales (arroz integral, marraquetas integrales, fideos integrales), lácteos grasos por descre-

mados, azúcar por endulzante, vino por agua mineral, bebidas dulces por jugos en polvo sin azúcar, sal normal por sal con menos sodio, carnes grasas por pavo y pollo y dulces por galletas de avena sin azúcar. El completo se sacó de la lista y se reemplazó por wraps de pollo con verduras.

"Encontramos también que la canasta básica es alta en carbohidratos. La recomendación de la FAO y la OMS es que tenga hasta 60% de carbohidratos y la que se usa en Chile tiene 74%", dice Sumar. Lo mismo pasó con las grasas, la recomendación es hasta 30% y la canasta básica tenía 33%.

El estudio también demuestra que la canasta saludable es más cara en todos los niveles socioeconómicos, pero la mayor diferencia de precios está en cereales y carnes.

El único ítem que no presentó mayor variación de precios fue el de frutas y verduras, aunque al analizar por cantidad de gramos, la canasta básica también considera menos que la recomendación de la FAO.

La Encuesta Nacional de Salud 2000-2010 concluyó que el 43,6% de la población

de nivel educacional bajo consume pescados menos de una vez al mes o nunca. A eso se suma que el 74% nunca consume cereales integrales y solo el 36% come frutas y verduras a diario.

Díaz plantea que para familias del NSE E, es más difícil llevar una dieta más saludable que incluya cereales integrales, verduras y pescados porque claramente una diferencia de siete mil pesos por persona es mucho para ellos. "El nivel socioeconómico es uno de los factores que determina una alimentación poco saludable", dice. ●