

# COMER SALUDABLE



Una Inversión Inteligente para tu salud y bolsillo

¿Cuántas veces has puesto como pretexto que no comes saludable porque es muy costoso? Y es que generalmente se cree que comer sano implica solo consumir alimentos naturales y orgánicos, los cuales suelen ser más caros, no obstante, esto es un mito. Por ello en este artículo te hablaremos sobre cómo una dieta saludable le cuesta lo mismo a tu bolsillo que consumir alimentos procesados, además de darte algunos tips para gastar menos en tu dieta, para que así descubras como los hábitos saludables también repercuten positivamente en tus finanzas.

En México, 4 de cada 10 niñas, niños y adolescentes padecen de obesidad y sobrepeso, además que la dieta diaria de 5 de cada 10 de ellos suele contener botanas, dulces y postres, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021.

## Comer saludable vs comida chatarra

¿Alguna vez te has puesto a pensar cómo es la dieta de las y los mexicanos? Según la publicación “Dieta saludable y asequible: desafíos y soluciones en México” de la revista UNAM Global, el 50% de la población mexicana consume dietas no saludables, con alimentos procesados y ultraprocesados, altos en azúcares y grasas, ello debido a una serie de factores como el nivel socioeconómico, la condición étnica, la educación, el estado de salud, entre otros; además de una mala creencia sobre que una dieta con valor nutricional es mucho más costosa.

Es así que un grupo de investigadores de la UNAM se propuso desmentir el mito sobre el costo de la comida sana, por lo que realizaron el estudio **“Una alimentación saludable no es más costosa que opciones menos saludables”**, el cual fue publicado en 2023, donde analizaron los contenidos de las dietas de niñas, niños y adolescentes, además de comparar la diferencia de los precios de 146 alimentos como verduras, frutas, proteína de origen animal, legumbres y los productos ultraprocesados, visitando supermercados, mercados y tiendas de conveniencia.

Algunos ejemplos que menciona el estudio sobre la diferencia de precios son:



- Un litro de agua costaba en promedio 12 pesos, en contraste con el costo de bebidas azucaradas (jugos y refrescos), con un costo de 13 pesos por litro.



- Un kilo de plátano se podía adquirir en 20 pesos, en comparación de algunos pastelillos que costaban 55 pesos aproximadamente.



- Un kilo de carne de cerdo se adquiría en 80 pesos, mientras que el kilo de frituras rondaba los 115 pesos.



Cabe aclarar que tomaron como base precios de 2019, no obstante, el estudio demuestra que la diferencia de precios entre dietas sanas no es muy significativa con las que no lo son, de hecho, algunas dietas no saludables suelen tener un incremento en su precio promedio.

## Costos médicos por una mala dieta

La obesidad puede provocar enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares, entre otros, según los Institutos Nacionales de Salud (NIH).

Lo anterior es un dato a considerar para tu bolsillo, sobre todo si se toma en cuenta el costo de gastos médicos en México, por ejemplo, una persona diabética puede llegar a gastar al mes mil 180 pesos aproximadamente, entre insulina, lancetas, jeringas y tiras reactivas, lo que significa un gasto promedio de 14 mil 160 pesos al año, de acuerdo con la Profeco.

## Consejos para gastar menos en tus alimentos

Una dieta equilibrada es aquella que proporciona al cuerpo los nutrientes suficientes para su buen funcionamiento, con la cantidad y diversidad necesaria para ayudar a conservar la salud y minimizar riesgos de enfermedades, según Patricia Clark, jefa de la Unidad de Epidemiología Clínica del Hospital Infantil de México. Así que para mejorar o cambiar tus hábitos alimenticios, y que a su vez cuides tu bolsillo, a continuación, te dejaremos algunos consejos para que lo logres:

- Planifica tus comidas:** con ayuda de un presupuesto, organiza tus comidas definiendo cuánto gastarás en alimentos al mes o por semana, si te es más fácil.
- Aprovecha ofertas o compra en grandes cantidades:** busca promociones en los alimentos básicos o que consumes con frecuencia y compra en grandes cantidades (siempre que no caduquen pronto), como arroz, lentejas, frijoles, avena, entre otros.
- Dale la oportunidad a las marcas genéricas:** no todas son malas o de baja calidad, puedes verificar y comparar el valor nutricional de los productos en las etiquetas.
- Al ir al súper apégate a tu lista de compras:** el siguiente paso es realizar un listado de los alimentos que necesitarás, y el truco es no realizar compras involuntarias o que no estén en tu lista, además recorre el súper solo pasando por las tres paredes de este (costados y parte trasera) ya que son en estos pasillos donde se encuentran los productos frescos y proteínas, y también evita ir con hambre.
- Prepara tus comidas en tandas:** para ahorrarte tiempo y dinero, lo recomendable es que al momento de cocinar lo hagas en tandas o de forma abundante, así puedes dejar todo en recipientes y lo demás congelarlo para después.

