

**COLUMNA****Daniela Robles Tapia**  
jefa de carrera Nutrición y Dietética, Universidad Santo Tomás, Antofagasta**Cuando el combustible sube, la alimentación baja**

El alza del combustible suele analizarse por su impacto en el transporte o en el costo de la vida, pero sus efectos van mucho más allá. Este aumento comienza a reflejarse en el precio de los alimentos, afectando especialmente a las personas mayores. En Chile, envejecer implica enfrentar enfermedades crónicas, cambios funcionales, soledad y, muchas veces, ingresos limitados. En

este escenario, alimentarse adecuadamente no depende solo de la disponibilidad de alimentos, sino también de la posibilidad real de adquirirlos. Cuando los precios suben, las decisiones alimentarias cambian. No necesariamente se come menos, pero sí peor. Disminuye el consumo de alimentos frescos y proteínicos, mientras aumentan opciones más económicas y ultraprocesa-

das. Esto puede profundizar la inseguridad alimentaria y aumentar el riesgo de desnutrición y fragilidad. Hablar de alimentación en la vejez es hablar de calidad de vida, autonomía y dignidad. Por ello, el aumento del costo de la vida no puede seguir traduciéndose en una peor alimentación para las personas mayores.