

Cómo ahorrar al comer

Si dejamos de comer aquellos alimentos que nos aportan sustancias imprescindibles, como lácteos, carnes, verduras, frutas, aceites de buena calidad, cereales, todos golpeados por la inflación actual, la salud personal puede verse afectada, ya que la disponibilidad de estos en los hogares cambia haciéndose presente la inseguridad alimentaria.

¿Qué hacer entonces? La clave es la planificación y programación semanal, mensual. Para ello, se sugiere programar la comida familiar en el papel, es decir, planificar semanalmente la alimentación de todos los tiempos de comidas del hogar (desayunos, almuerzos, onces-comidas), registrando según número de integrantes, la cantidad de ingredientes que se requerirán, prefiriendo selec-

cionar aquellos más económicos, obteniendo un total de lo que se debe comprar, e ir a comprar según capacidad de ingreso semanal o mensual, a ferias libres las verduras, frutas, legumbres, o mercados mayoristas para lograr un menor costo.

Asimismo, evaluar la posibilidad de reunirse con otras familias, juntar este listado y comprar en conjunto, al por mayor, tratando de programar este gasto, evitando la compra a crédito.

Algunos consejos a la hora de comprar y comer determinados alimentos para cuidar el bolsillo como comprar leche en polvo que se encuentren en ofertas, recordando que el aporte de calcio, y los aminoácidos que aportan son importantísimos. Para la compra de verduras y frutas

se debe organizar el tiempo al ir a comprar para ver los productos que se encuentren más económicos y optar por estos, calculando idealmente 2 frutas al día por integrante de la familia.

También se sugiere evitar la compra de alimentos como bebidas azucaradas, jugos en polvo y reemplazar por un jarro con agua saborizada con hojas de menta, hierbabuena, junto a las comidas, bajando así costos innecesarios. Mientras que la compra de galletas, golosinas, solo dejarlas para una celebración especial.

Janet Cossio
Académica Nutrición y Dietética U.
Andrés Bello, sede Viña del Mar