

# \$5.000 al día: cuando la pobreza se mide en comidas

“Cuando el ingreso diario es tan bajo, la primera víctima es la alimentación. No porque falte voluntad, sino porque las matemáticas no dan. Se reduce la cantidad de comida, se eliminan proteínas, frutas y verduras, y se opta por lo más barato y llenador”.

CARLOS INGHAM

Fundador de Red de Alimentos

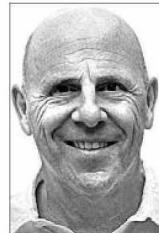
La Casen 2024 confirma una realidad que desde la Red de Alimentos conocemos de memoria, aunque duela repetirla. En Chile, para una parte importante de la población, la pobreza no se vive en cifras mensuales ni en gráficos estadísticos. Se vive día a día. Literalmente.

Si tomamos la información de esta encuesta, para las personas que pertenecen a los deciles I y II de ingresos, los dos grupos más vulnerables del país, el ingreso monetario promedio —incluyendo trabajo, pensiones y subsidios— equivale a unos \$158 mil mensuales por persona. Dicho de otra forma: alrededor de \$5.000 diarios, US\$ 6.

Cinco mil pesos al día. Ese es el presupuesto promedio para vivir.

Con esos \$5.000, una persona debe alimentarse, vestirse, trasladarse, aportar al gasto del hogar y enfrentar cualquier emergencia. No estamos hablando de lujos ni de ahorro. Estamos hablando de sobrevivir. Para muchas familias, ese monto debe alcanzar para tres comidas. Para otras, ni siquiera eso. El hambre es una realidad, aunque no se vea y nos cueste asumirlo como sociedad.

En nuestra experiencia, cuando el ingreso diario es tan bajo, la primera víctima es la alimentación. No porque falte voluntad, sino porque las matemáticas



no dan. Se reduce la cantidad de comida, se eliminan proteínas, frutas y verduras, y se opta por lo más barato y llenador. El resultado es hambre encubierta y malnutrición, incluso en hogares que “no son pobres” según otras métricas.

Los subsidios del Estado —que la Casen sí incorpora en este ingreso— cumplen un rol crucial. Sin ellos, el ingreso diario sería aún menor. Pero incluso con transferencias, el margen es mínimo. Basta una enfermedad, una cuenta inesperada o la pérdida de un ingreso informal para que esos \$5.000 diarios se evaporen.

Desde Red de Alimentos, vemos el impacto concreto de estas cifras. Atendemos regularmente a más de 220.000 personas en todo el país, y vemos personas que llegan no porque quieran ayuda, sino porque no les alcanza para comer todos los días. Vemos a adultos mayores que “estiran” el pan para la semana. Vemos familias completas dependiendo de una canasta de alimentos para asegurar lo básico. Esta experiencia no es anecdótica: desde el año 2010, como Red de Alimentos hemos recuperado y redistribuido más de 100.000 toneladas de alimentos y más de 45 millones de unidades de productos de higiene personal, precisamente para responder a esta urgencia cotidiana que no aparece en los promedios, pero sí en la vida diaria de miles de hogares.

En las familias más vulnerables, esto no siempre se traduce en hambre visible, sino en dietas insuficientes y desequilibradas que afectan la salud, el aprendizaje y el desarrollo, especialmente de ni-

ños y adultos mayores. Se reducen porciones, se eliminan alimentos frescos y se prioriza el precio por sobre la calidad nutricional.

Por eso es importante bajar la discusión a escala humana. Hablar de ingresos diarios nos obliga a una pregunta incómoda pero necesaria: ¿Puede una persona vivir dignamente con \$5.000 al día?

La Casen 2024 no solo entrega datos. Nos enfrenta a una decisión como sociedad. Podemos seguir normalizando que cientos de miles de personas viven con presupuestos diarios de mínima subsistencia, o podemos asumir que el acceso a una alimentación suficiente y digna no es caridad: es un piso mínimo.

En Red de Alimentos seguiremos haciendo nuestra parte. Pero el hambre no se resuelve solo con solidaridad. Se resuelve cuando los ingresos diarios dejan de ser una condena y pasan a ser una base real para vivir.

Frente a este desafío, resulta indispensable reforzar las redes de protección social y promover una mayor colaboración entre el Estado, el mundo privado, la sociedad civil, y finalmente, que toda la sociedad se haga parte de la solución. Iniciativas como la recuperación y redistribución de alimentos permiten responder de forma rápida y eficiente, al tiempo que contribuyen a reducir el desperdicio alimentario y su impacto ambiental. Sin embargo, estas soluciones requieren escala, coordinación y apoyo sostenido de todos los chilenos. Y, por sobre todo, reconocer el hambre como un problema que es necesario visibilizar.