

CON FOCO EN PRODUCTOS SALUDABLES:

Nuevas tendencias alimentarias ganan espacios en los supermercados

Es posible encontrar productos libres de gluten, sin alérgenos comunes, veganos, orgánicos, 100% naturales, suplementos alimenticios, altos en proteínas, *eco-friendly*, productos a granel, sin azúcar añadida y bajos en carbohidratos.

GRACIELA ALMENDRAS

Gabriela Paredes (de 43 años) vive en Concepción y trabaja como traductora de inglés-español. Dice llevar una alimentación absolutamente libre de gluten, de lactosa y de alimentos derivados de animales, excepto huevos y pescados. "Es una dieta que se sustenta en vegetales, legumbres, frutos secos y frutas variadas; también consumo alimentos procesados como leches vegetales, algunos productos fermentados y harinas de cereales como avena, de frutos secos como almendras y de legumbres como garbanzos. Con estas harinas hago panificación y repostería de elaboración casera", cuenta.

Reconoce que se alimenta de esta forma desde hace cinco años más o menos, principalmente por motivos relacionados con la salud integral, la preservación del medio ambiente, y el amor y respeto por los animales.

"Fundamentalmente, encuentro estos alimentos en ferias, pero también en los supermercados, ya que de un tiempo a esta parte la variedad de productos alternativos ha aumentado mucho. Por ejemplo, si antes era imposible encontrar pastas sin gluten, hoy en día hay góndolas completas dedicadas a este producto. Lo mismo ocurre con los sustitutos de los productos lácteos, teniendo variedad de oferta de quesos, patés o helados", comenta Gabriela Paredes.

Verónica Alcaíno, gerente de Negocios Mypes y Mundo Bio de Supermercados Cencosud Chile, afirma que en Jumbo, de modo permanente, los clientes hacen ver su interés por productos innovadores, más saludables y amigables con el medio ambiente. "Precisamente, de ese trabajo de escuchar al cliente nace Mundo Bio Natura, un espacio omnicanal que implementamos en 2020 con el objetivo de ofrecer un *portfolio* de más de 1.300 productos exclusivos, con atributos y características diferen-



LA NUTRICIONISTA DIETISTA FARIDE LIDDAWI recomienda "una alimentación variada, sin satanizar ningún grupo de nutrientes, y consumir alimentos elaborados en casa principalmente, con ingredientes naturales y frescos, como carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres, frutas, verduras, semillas y aceites vegetales, entre otros".

Profesionales de la salud llaman a los consumidores a aprovechar el acceso y la abundante variedad de alimentos en el mercado para tomar buenas decisiones sobre alimentación y nutrición.

ciadores", asegura.

En este espacio es posible encontrar productos libres de gluten, sin alérgenos comunes, veganos, orgánicos, 100% naturales, suplementos alimenticios, altos en proteínas, *eco-friendly*, pro-

ductos a granel y sin azúcar añadida. "A estos se suma nuestra reciente línea de productos bajos en carbohidratos (*low carb*), pensada para clientes que buscan una alimentación enfocada en baja ingesta de carbohidratos, mayor cantidad de proteínas y grasas saludables", agrega Alcaíno.

Sin duda, sostiene la ejecutiva, "esta es una tendencia que se ha ido consolidando en el tiempo, y un estilo de vida y alimentación que definitivamente llegó para quedarse, por lo que las ventas han crecido con fuerza durante los últimos años, tanto así que desde

hace algunos meses incursionamos en productos para mascotas, convirtiéndonos en pioneros dentro del *retail* en ofrecer un espacio único y dedicado a la alimentación 100% natural en este segmento".

PRECIOS MÁS ACCESIBLES

Desde su posición como consumidora, Gabriela Paredes destaca que los valores son otro tema importante que ha cambiado: "En comparación con la realidad de cinco años atrás, cuando el costo de estos era mucho más elevado, hoy encuentras productos con precios asequibles".

Verónica Alcaíno responde que esto se debe a que estas líneas de productos han ido adquiriendo mayor popularidad con el tiempo, dado el interés o necesidad de optar por nuevas tendencias alimentarias, por lo que "hay muchos productos en rangos de precio similares a las categorías de consumo más masivo".

La nutricionista dietista Faride Liddawi, fundadora del centro de nutrición, entrenamiento y kinesiología Body Fit Villarrica, explica que "si enfocamos bien la compra de alimentos con una planificación sencilla a la semana, con una minuta, una dieta saludable no es más cara que la dieta ultra procesada o comida rápida, ya que tener los ingredientes para elaborar comida casera, sin tener que improvisar en el día a día, es más barato que comprar menú o comida rápida sobre la marcha de la semana".

Liddawi coincide en que hoy el acceso y variedad de alimentos es abundante en el mercado: "Debemos aprovechar esta ventaja y tomar buenas decisiones con respecto a la alimentación y nutrición".

El gran desafío de la industria hoy, apunta Paredes, "es elaborar estos mismos productos sin tanto procesamiento que pueda llegar a ser nocivo para la salud, pensando que son productos de consumo diario".