LITORALPRESS

Fecha: 25-02-2022
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Economía
Título: El pan lidera la lista de gastos en alimentación de las familias chilenas

Pág. : 23
Cm2: 659,0
VPE: $ 3.623.722

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Desembolso promedio mensual por hogar en ese alimento es de $21.223, según el programa Elige Vivir Sano

El pan lidera la lista de gastos en alimentación de las familias chilenas

Patrón de consumo alimentario mensual dentro del hogar

Categoría de alimentos	Cantidad	Gasto ($2019)
Pan (KG)	17,5	21.233
Carne de Vacuno y Cerdo (KG)	4,0	19.924
Dulces (KG) (chocolates, galletas, tortas, helados…)	5,1	15.660
Bebidas azucaradas (LT) (jugos, bebidas gaseosas, energéticas…)	23,4	15.637
Verduras (KG) (no incluye tubérculos)	14,0	15.068
Cereales (KG) (arroz, pasta, avena, harinas…)	6,8	11.579
Embutidos (KG) (cecinas, vienesas, patés…)	2,3	9.714
Carne de Ave (KG)	3,8	8.781
Frutas (KG)	9,8	7.535
Pescados (KG)	0,9	3.584
Legumbres (KG)	0,7	1.207

Fuente: Radiografía de Alimentación en Chile/Elige vivir sano.

Cambios al patrón de consumo alimentario

(hogar promedio 3,3 personas)

Categoría	Actual	Recomendado	Variación
Pan (KG)	17,5	14,3	-18%
Cereales (KG)	6,8	6,8	+1%
Carne de vacuno y cerdo (KG)	4,0	3,1	-25%
Carne de ave (KG)	3,8	3,8	0%
Pescados (KG)	0,9	1,7	100%
Embutidos (KG)	2,3	1,1	-50%
Lácteos (KG)	9,6	14,5	50%
Huevo (Unidad)	25	25	0%
Grasas (KG)	0,6	0,3	-50%
Aceites (LT)	1,8	0,9	-50%
Frituras (KG)	0,4	0,2	-50%
Frutos secos y semillas (KG)	0,2	0,3	+50%
Frutas (KG)	9,8	17,1	+74%
Verduras (KG)	14	24,4	+74%
Palta (KG)	1,5	1,5	0%
Legumbres (KG)	0,7	1,5	+100%
Tubérculos (KG)	7,5	11,3	+50%
Azúcar (KG)	1,8	0,9	-50%
Dulces (KG)	5,1	2,5	-50%
Bebidas azucaradas (LT)	23,4	11,7	-50%
Líquidos varios (LT)	13,1	13,1	0%
Condimentos y aderezos (KG)	1,3	1,3	0%
Sal (KG)	0,5	0,2	-50%
Sopas y caldos (KG)	0,3	0,1	-50%
Fortificantes y saborizantes leche (KG)	0,1	0,1	0%
Edulcorantes (LT)	0,0	0,0	0%

MELISSA FORNO

Tras un análisis del gasto mensual promedio que realizan los grupos familiares en Chile en relación a su alimentación, el programa Elige Vivir Sano, del ministerio de Desarrollo Social, sugirió reorganizar el presupuesto para tener una alimentación más saludable.

Un primer antecedente citado es que Chile es el segundo país de la Organización para Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) con mayor obesidad y sobrepeso en adultos, solo superado por México. El 75% de los mayores de 15 años y el 54% de los escolares presentan esta condición o sufren obesidad, según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 y el Mapa Nutricional de Junaeb 2020, respectivamente.

Según la Radiografía de Alimentación en Chile, un estudio cuantitativo y cualitativo a cargo del Observatorio Elige Vivir Sano y realizado por la Consultora Economía y Gestión Pública, mensualmente un hogar compuesto por 3,3 integrantes, destina $21.233 a la compra de pan, consumiendo 17,5 kilos al mes por grupo familiar. En carne de vacuno y cerdo se gasta $19.924 en 4 kilos por hogar . Luego vienen los chocolates y dulces, ítem al cual se destinan $15.660, seguido muy cerca por el de bebidas azucaradas, $15.637 (cifras que aumentaron por las variaciones del IPC).

En la vereda opuesta se encuentran las frutas, pescados y legumbres, cuyo gasto mensual corresponde a $7.595, 3.584 y 1.207, respectivamente.

Le siguen carnes rojas, dulces y chocolates, y bebidas azucaradas, con $19. 924, $15.660 y $15.637, respectivamente.

Según José Pedro Guilisasti, secretario ejecutivo del programa Elige Vivir Sano, "la primera etapa del estudio fue ver el patrón de consumo alimentario mensual por hogar y a nivel nacional. En la segunda, empezamos a ver los componentes nutricionales de la canasta promedio, por ejemplo, de energía, proteínas, azúcares, grasas e hidratos de carbonos, lo que llevó a establecer que se está consumiendo un 12% de energía y un 47% más de grasa. Lo que se pretende es una redistribución del presupuesto familiar, disminuyendo el consumo de pan, bebidas y algunos tipos de carnes, para aumentar el de otros, como las legumbres, sin afectar el bolsillo".

En tanto, la ministra de Desarrollo Social, Karla Rubilar añadió que "por ejemplo, se puede bajar a la mitad el consumo de bebidas azucaradas, ya que se beben casi 24 litros mensuales por hogar, y reemplazarlo por agua; lo que se reflejará en la economía de cada casa. Al desayuno, dejar el pan y embutidos, (y reemplazarlos) por avena. Por último, si se disminuyen carnes rojas y de cerdo, y se cambian por legumbres y pescados, podemos redirigir nuestro presupuesto a alimentos más saludables. Es decir, tener un cambio completo en nuestro estilo de vida, mejorando nuestra salud".

Para llevar una dieta más equilibrada, se aconseja reducir el pan y la carne de vacuno y cerdo a 1/4 o en 25%. Esto significa disminuir a una unidad y media por persona (145 gramos diarios per cápita) y se sugiere optar por aquellos elaborados con harina integral o que contenga granos como centeno o avena. Al mismo tiempo, se recomienda ingerir una o dos veces a la semana las mencionadas proteínas de origen animal; y dos veces, cada siete días, las carnes blancas como el pollo o pescado.

Si dentro del grupo familiar, existen niños y adolescentes se sugiere destinar lo que se dejó de gastar en pan y carnes, en legumbres, pescados, avenas, verduras y frutas, ya que es necesario duplicar su consumo actual. Por ejemplo, se requieren dos porciones de frutas al día (170 gramos) y tres de verduras (250 gramos), de acuerdo al análisis,

"En general, he visto que mis pacientes destinan bastante dinero en bebidas de fantasía y no es esencial consumirlas. Asimismo, en pan y harinas y dulces; y en menor porcentaje, en frutas, verduras y legumbres. Coincido con el estudio. Lo que sí, me gustaría ver cómo se distribuye el presupuesto por comuna en Chile, porque las decisiones de compra tienen que ver con la educación. En todos los mapas nutricionales de la Junaeb, desde el año 2005, ha incrementado la obesidad y, en las comunas más pobres, el 64% de los niños presentan algún grado de sobrepeso", dice Cecilia Sepúlveda, nutricionista y académica de la Escuela Nutrición de la Universidad Mayor y presidenta del Colegio de Nutricionistas.