

Bajos ingresos limitan alimentación balanceada

Con un salario mínimo que cada día pierde más valor, tener acceso a la canasta básica alimentaria -que supera los 500 dólares- y contar con una alimentación balanceada, es una de las mayores dificultades de los venezolanos.

María Eugenia Hernández, nutricionista, recuerda que al hablar de un menú balanceado se incluyen proteínas, harinas, frutas y vegetales. Sin embargo, en gran parte de las familias difícilmente se pueden reunir estos requerimientos básicos.

Para quienes no cuentan con una alimentación variada y balanceada aumenta la vulnerabilidad ante enfermedades como la diabetes o las cardiovasculares, de acuerdo con Hernández.

Señala que en los niños que no reciben una nutrición adecuada, se ve perjudicado el adecuado desarrollo cognitivo. Además, estos son propensos a contraer infecciones porque tienen un sistema inmunológico debilitado.

“Después serán niños que van a tener que abandonar el colegio porque, lamentablemente, su capacidad cognitiva no le da para concluir una primaria, van a caer en más pobreza porque no van a tener acceso a los estudios”, menciona.

Asegura que, en la actualidad, el venezolano está “muy mal alimentado”, por lo que hay incidencias muy altas de desnutrición, sobre todo en estratos sociales más bajos.

“En la clase media también estamos viendo problemas de desnutrición, porque los ingresos no alcanzan”, lamenta.

Para el caso de las proteínas, la especialista comenta que las sardinas, son una de las opciones al comprar pescado, mientras que la carne molida o el pollo, son algunos de los alimentos posibles de rendir al acompañarlos de vegetales.

“O podemos molerlo y hacer croquetas”, añade. También menciona las vísceras que, como el hígado, es una excelente fuente de hierro.

Hernández recuerda que las leguminosas son bien aceptadas por los venezolanos, por lo que las caraotas, lentejas o arvejas también pueden ser más aprovechadas para la alimentación.

Comenta que al comprar frutas y vegetales, es bueno optar por

los que están en estación y que sean de la zona, pues se consiguen a un precio menor que otras.

“En las harinas, buscar las más asequibles y que rindan más, en el caso de los tubérculos tenemos la yuca, por ejemplo”, señala.

Con información de Primicia