

# En Machiques de Perijá comen más verduras por aumento de precios de la carne

En el municipio Machiques de Perijá, del estado Zulia, las madres de familia enfrentan desafíos significativos para garantizar el sustento diario de sus hogares.

Señalan que, a pesar de las dificultades económicas y la escasez de recursos, las mujeres se las ingenian de diversas maneras para cocinar y proporcionar una alimentación balanceada a sus seres queridos.

Estas mujeres encuentran en el consumo de verduras y hortalizas su mejor aliado, considerando el elevado costo de la carne, pollo y pescado.

El menú de los habitantes de Machiques se limita a guisos y pastas, combinados con granos y verduras.

Carmen Medina, residente de la zona, dijo a **Radio Fe y Alegría Noticias** que al momento de preparar el almuerzo, si tiene proteínas la combina con verduras, hortalizas y arroz.

“Un día hago granos, otro día sopa, al siguiente día pasta y la combino con la carne; también hago muchas ensaladas el resto de los días, preparo todo con muchas verduras”, dijo.

Medina vive en su casa con su hija y tres nietos. Para rendir la comida, prepara guisos con papas, zanahorias, tomates. Ella recibe ayuda de sus otros hijos que viven fuera del país.

“Por lo menos, tenemos bastantes ofertas acá en Machiques, conseguimos dos kilos de tomate por cinco mil pesos colombianos (45 bolívares), cuatro bolsas de plátano por diez mil pesos (90 bolívares)”, apuntó.

## Madres en Machiques buscan una alimentación más saludable

Por su parte, Lorenza Malavé, también habitante de Machiques, expresó que incluye muchas verduras en su dieta diaria, asegurando que también es una forma más saludable de alimentarse.

“Mi hija y yo comemos muchas verduras para rendir la comida,

hago muchas ensaladas. A veces se me dificulta poder comprar carne y lo sustituyo por las hortalizas”, dijo.

Esta medida implementada en los hogares machiquenses funciona [para sobrellevar el costo de la vida](#), pero también garantiza un estilo de vida y alimentación más saludable.

Dueños de establecimientos comerciales que se dedican a la venta de frutas, verduras y hortalizas aseguran que deben viajar hasta dos veces a la semana hacia la zona andina de Venezuela para así abastecer sus negocios.

Con información de Radio Fe y Alegría Noticias