

Los venezolanos ahora consumen más carbohidratos

En octubre, la canasta básica de alimentos para una familia de cinco integrantes se ubicó en 459,08 dólares mensuales, según datos del Centro de Documentación y Análisis Social de la Federación Venezolana de Maestros (Cendas-FVM). Ante los altos precios, ¿cómo se alimenta una familia venezolana con el salario que devenga?

La médica nutricionista, miembro de la Fundación Bengoa y del Observatorio Venezolano de la Salud (OVS), Marianella Herrera, indicó que una familia promedio debe consumir un plato de alimentos coloridos (amarillo, rojo, verde, blanco, morado) para asegurar la variedad en el consumo. Sin embargo, comentó que esto no está ocurriendo por las dificultades que una familia enfrenta para acceder a los rubros.

La nutricionista precisó que los venezolanos, por razones ajenas a su voluntad, muchas veces intentan compensar sus comidas con alimentos que, por lo general, son blancos, como es el caso del arroz, la pasta y las harinas. Por lo tanto, son los carbohidratos los que ocupan la mayoría del plato por ser rendidores.

«Se debe consumir una porción de proteínas, vegetales, frutas, grasa buena y carbohidratos. Lo que se está adquiriendo son los rubros más rendidores por ser económicos y ricos en calorías, pero no necesariamente los más saludables», precisó la especialista en una entrevista con El Pitazo.

En ese sentido, Marianella Herrera comentó que las familias venezolanas escasamente comen dos o tres alimentos al día, cuando un patrón de consumo normal debe sobrepasar los 20 rubros diarios, incluyendo aliños. Asimismo, dijo que las deficiencias alimentarias van en torno al déficit de proteínas de buena calidad y acceso a vegetales, frutas y grasas saludables.

Familias venezolanas acceden a alimentos más económicos

El nutricionista y miembro del Observatorio Venezolano de Salud (OVS), Pablo Hernández, explicó que actualmente el consumo de alimentos de la población es variado. Dijo que existe una Venezuela en la que se pueden comprar los alimentos y hay disponibilidad, pero hay otra en la que los ciudadanos dependen

del sueldo mínimo y no tienen otras formas de adquirir los rubros.

La canasta alimentaria es calculada por Cendas con los precios de 60 productos. Sin embargo, el nutricionista precisó que la mayoría de los venezolanos no puede acceder a todos esos alimentos y solo tiene acceso a los más económicos que, por lo general, son fuentes de carbohidratos.

Indicó que la mayoría de los rubros disponibles para el venezolano están incluidos en las bolsas del Comité Local de Abastecimiento y Producción (Clap). Entre ellos, el arroz y la pasta, en algunos casos granos, aunque los que llegan son arvejas que las personas suelen intercambiar por frutas u otros alimentos y no las consumen, pese a ser la única fuente proteica entre los productos.

«Lo que más le cuesta al venezolano es el tema de las proteínas: la carne, el pollo y el pescado. Además, las consumen en bajas porciones porque entiende que son necesarias y hace el esfuerzo, pero las cantidades son pocas», detalló el integrante del OVS en una entrevista con El Pitazo.

Familias venezolanas prefieren preparar comidas rendidoras

Hernández explicó que el patrón de alimentación del venezolano ha cambiado en los últimos años y se ha comportado de manera extraña. Aseguró que no es el que estuvo presente entre 2000-2010, cuando había acceso a todos los alimentos, pero tampoco es el que tuvimos entre 2015 y 2018, cuando se hacían colas para comprar comida.

El especialista en nutrición puntualizó que el poco acceso al gas doméstico en gran parte de las regiones del país, también dificulta el consumo de alimentos como granos y algunas carnes que llevan periodos de cocción prolongados. Además, las familias prefieren preparar comidas rendidoras a las que les puedan agregar tubérculos o vegetales.

A diferencia de años anteriores, el consumo de los embutidos salchicha y mortadela se ha incrementado. El experto explicó que eso ocurre porque son las opciones más económicas que tiene la población como fuente de proteína, aunque son carnes procesadas.

Pablo Hernández reiteró que en el país ya se ven las consecuencias de la mala alimentación. Esto demuestra que la crisis se ha prolongado y las personas han pasado años

decidiendo entre comer o no hacerlo. Especialmente se ha notado en niños con talla baja, por lo que ya el problema no es el peso, sino la estatura.

Con información de [El Pitazo.](#)