

Nutricionista en Bolívar recomienda adquirir frutas de temporada y pescado ante alza de precios

Ante el alza en el precio de los alimentos y la subida del dólar, la nutricionista bolivarenses Marcelis Zurita aseguró que la compra de frutas y verduras de temporada, así como la adquisición de pescado, pueden ser alternativas para procurar una buena alimentación.

Zurita indicó que alimentarse sanamente no debe ser sumamente costoso si se compra con inteligencia, algunos consejos incluyen comprar frutas y verduras de temporada; así como adquirir pescado, puesto que la crecida del río Orinoco ha hecho que esta proteína esté disponible a un menor costo.

“Es importante aprovechar lo que son las verduras y frutas de temporada. Su costo no está tan elevado. A nivel de lo que es proteínas, podemos utilizar los huevos, los granos... Ahorita hay mucho frijol, caraota, lentejas. Entonces, es preferible aprovechar esos granos, huevos y verduras que han bajado como la ahuyama, es saludable y no te hace aumentar de peso. Para evitar tanto consumo de arroz, pasta y harina. Con la ahuyama no solo se hace crema o sopa, también se puede hacer puré, arepas de ahuyama. Con los granos podemos hacer asopado, caraotas guisadas, hay quien hace hasta postres con granos. Es buena alternativa para cambiar. Siempre saber que dos huevitos sustituyen a un bistec”, puntualizó.

Pescado: una alternativa que ofrece la afluencia del Orinoco

En este sentido, la especialista indicó que los carbohidratos, las proteínas y las grasas son grupos alimentarios y todos son importantes para la salud, por lo que para tener energía y bienestar debemos considerarlos a todos.

Carbohidratos como el plátano son una alternativa saludable, así como proteínas más económicas que son susceptibles a muchas preparaciones, por ejemplo, las arepas de lentejas pueden ser también croquetas o lentejas guisadas.

-¿Qué comprar si no tenemos mucho dinero?

-Todos necesitamos proteínas, grasas y carbohidratos en las comidas principales. En estos tiempos la proteína es difícil por el costo de pollo y carne, entonces tenemos los granos y el pescado. Ahorita con la bajada del río Orinoco, nos ayudará muchísimo a adquirir esa proteína que es sana y saludable. Un ejemplo de plato: caraotas negras, puré de ahuyama y ensalada. Podemos añadir también una porción de carbohidratos o vegetales.

La Organización Mundial de la Salud recomienda una dieta con abundantes frutas y verduras, reducir el consumo de sal a 5 gramos por día, priorizar las proteínas y grasas, así como limitar el consumo de azúcar.

Guayana se posiciona como una de las ciudades más costosas

Habitantes de Ciudad Guayana han venido señalando que productos como el queso y el pollo se encarecieron durante las últimas semanas, esto aunado a la actualización constante de la tasa de cambio ofrecida por el Banco Central de Venezuela con respecto al dólar estadounidense.

En este orden de ideas, la firma Ecoanalítica publicó recientemente un estudio en el cual Ciudad Guayana se posiciona como una de las cinco ciudades más costosas del país, por lo que alimentarse es un reto para los más de 200.000 empleados públicos que hacen vida en la región.

Guayaneses entrevistados confirman que la situación se traduce en la disminución del consumo de productos como charcutería, la carne y hortalizas de mayor costo.

Con información de Radio Fe y Alegría Noticias