



Precios disparados. Llenar el carrito de la compra resulta cada día un poco menos económico, y más, si se hace incorporándole productos frescos y de proximidad que se incluyen en la dieta mediterránea. Comer bien se convierte así en un reto del siglo XXI.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La dieta mediterránea, un lujo al alcance de muy pocos

► El incremento del coste de los productos básicos que integran la cesta de la compra pone en peligro los buenos hábitos alimentarios

LYDIA FERRÁNDIZ

■ La dieta mediterránea, reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco, ha sido durante mucho tiempo un símbolo de salud y bienestar. Arraigada en la provincia, esta dieta se basa en el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado, aceite de oliva y frutos secos y con moderación en el consumo de lácteos y carnes rojas.

Sin embargo, mantener este estilo de alimentación se ha vuelto cada vez más difícil, debido al aumento constante de los precios de los alimentos. El encarecimiento de productos básicos como el aceite de oliva, los huevos o las proteínas ha llevado a muchas personas a dejar de lado la alimentación tradicional en favor de opciones más económicas pero menos saludables.

Una realidad que se vive de primera mano en los mercados locales donde el cambio de los hábitos de consumo ya es una realidad que cada vez contagia a más personas. «An-

tes lo pedían por kilo y ahora los clientes lo piden todo por piezas o por filetes, ahorran de donde pueden y van más a por lo que necesitan para la semana», explica Jesús Díaz, carnicero en el Mercado Central de Alicante. «En carne todo subió para Navidad un 10 % y desde entonces no ha bajado. Aquí viene gente de todos los bolsillos, los que pueden compran chuletas de cordero o entrecot y si ven que no pueden se pasan al pollo», indica Díaz.

Los principios fundamentales de esta dieta incluyen un consumo abundante de frutas o verduras fres-

«Es fundamental priorizar alimentos como legumbres y pescado congelado, que son más económicos»

GUILLERMO BAGUES
NUTRICIONISTA

cas, un sector que vive de primera mano los inconvenientes de la subida de precios. «Está todo más caro y a la hora de comprar el que quiere calidad no es que no quiera, es que no puede», asegura Noelia Díaz, placera. «La fresa está cara, casi a diez euros el kilo cuando normalmente estaba seis, y no bajan. Eso hace que la gente que igual antes se llevaba una caja de un kilo ahora se lleve medio o que con ese dinero prefieran llevarse manzanas o plátanos que duran más y que mantienen los precios», afirma Díaz.

«Alcachofa hay poca y la que hay está cara», añade Pilar Esteve, vendedora de fruta y verdura en Alicante. «La gente ahora compra mucho como los extranjeros, por piezas para que no sobre, se nota hemos cambiado los hábitos de consumo para aprovechar al máximo lo que compramos porque es verdad que ha subido todo, pero porque también lo han hecho los costes relacio-



► **COMPRAR EN EL MERCADO.** La subida de precios se deja notar en todo tipo de alimentos, pescado, carne, fruta y verdura. **1** Precios en la pescadería con el lenguado de temporada, con precios por lo general más altos de lo habitual en estas fechas. **2** La alcachofa es una de las verduras de temporada más cotizadas. **3** Las chuletas de cordero en una carnicería en el Mercado Central, rozan los 28 euros el kilo. **4** El fresón y la fresa, entre las frutas con precios más elevados, según admiten los placeres alicantinos. **F** FOTOS DE PILAR CORTÉS Y ALEX DOMÍNGUEZ

Al día



Una mujer compra en un puesto de fruta. ALEX DOMÍNGUEZ

«Antes pedían carne por kilo y ahora lo hacen por pieza, ahorran de donde pueden, y compran lo justo»

JESÚS DÍAZ
PLACERO

«La fresa está cara, casi a diez euros el kilo cuando normalmente estaba a seis, y vemos que no bajan los precios»

NOELIA DÍAZ
PLACERA

«La gente ahora compra mucho como los extranjeros, por piezas para que no sobre. Es la nueva realidad»

PILAR ESTEVE
PLACERA

«Ahora los clientes se están llevando mucho boquerón y rape. Lengado y atún cuesta más porque es más caro»

MARÍA JESÚS BAS
PLACERA

► VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

nados», indica Esteve.

Sin embargo, los ingredientes clave de esta dieta, como el aceite de oliva virgen extra y el pescado fresco, están experimentando un encarecimiento significativo en los últimos años. Antes te pedían kilos y ahora la gente compra solo los filetes que necesita y cuando ven que ha subido el precio se echan las manos a la cabeza», comenta María Jesús Bas, pescadera en el Mercado Central de Alicante. «Ahora los clientes se están llevando mucho boquerón, trucha o rape, lenguado o atún cuesta más porque está más caro, pero es porque dependemos del paro biológico y del tiempo que haga en el mar», explica Bas.

Y es que pese de los numerosos beneficios de esta dieta, su práctica se ve amenazada por la subida de precios de la cesta de la compra. «Se nota incluso en el queso, sobre todo en el manchego con denominación de origen que es el que más ha subido», aclara el placero Héctor Vidal. «El jamón ibérico no ha subido, es uno de esos productos en los que no hay incremento, todavía pode-

mos comer jamón de calidad al mismo precio», asegura Vidal.

Importancia para la salud

El impacto del aumento de los alimentos no solo afecta al bolsillo y a la cesta de la compra, también tiene una gran repercusión en nuestra salud. Esta circunstancia plantea un desafío significativo para la salud pública, y es que comer mal no solo incide en un mayor porcentaje de personas con obesidad sino que también repercute en que existan un mayor índice de pacientes que presentan cuadros de desnutrición.

Para el doctor Ángel Abad, experto en Endocrinología y coordinador de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital General Universitario de Alicante, este fenómeno influye en la aparición de enfermedades crónicas y la salud general de la población. «El aumento de los precios de los alimentos tiene un impacto directo en la salud de las personas. Por un lado, existe el riesgo de una alimentación poco saludable debido a la falta de recursos económicos. Muchas personas se ven obligadas a optar por alimentos

Alimentación equilibrada para vivir mejor

► La nutricionista Silvia Castelló destaca que la dieta mediterránea ofrece opciones accesibles. «Las verduras, hortalizas y legumbres, ricas en nutrientes y proteínas, son alimentos asequibles y saludables», afirma. En cuanto a la preparación de comidas, Silvia enfatiza la importancia de la planificación y la eficiencia. «Dedicar un tiempo a cocinar puede resultar beneficioso a largo plazo», sugiere. Propone técnicas culinarias sencillas y la elaboración de guisos o platos que puedan rendir varias porciones para facilitar la alimentación saludable durante la semana. L.F

más baratos pero menos nutritivos, lo que aumenta el riesgo de obesidad y enfermedades relacionadas», explica el doctor Abad.

La obesidad, una condición asociada con el consumo excesivo de alimentos procesados y ricos en grasas, representa uno de los mayores riesgos para la salud en la actualidad. «Además, hay que tener en consideración muchos factores, como que el estrés económico puede aumentar las ganas de ingerir alimentos más baratos pero menos saludables», advierte el endocrino. «Esto puede llevar a una mayor ingesta de calorías vacías, lo que contribuye a la obesidad y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo dos y otros problemas de salud», apunta.

Por otro lado, el encarecimiento de los alimentos también puede dar lugar a la desnutrición, especialmente entre grupos vulnerables como los ancianos y los pacientes oncológicos. «El aumento de los precios puede llevar a la renuncia de alimentos necesarios, lo que puede tener consecuencias graves para su salud y bienestar. Además, puede debilitar el sistema inmunológico,

«Muchos se ven obligados a optar por alimentos menos nutritivos, lo que aumenta el riesgo de obesidad»

ÁNGEL ABAD
ENDOCRINO EN EL HOSPITAL GENERAL ALICANTE

aumentar el riesgo de infecciones y complicar el tratamiento de enfermedades crónicas. Es crucial garantizar que todos tengan acceso a una alimentación adecuada para prevenir la desnutrición y sus complicaciones», destaca el doctor Ángel Abad.

Además, en medio de la vorágine de la vida moderna, la alimentación equilibrada se vuelve más crucial que nunca para mantener un estilo de vida saludable que no solo evite enfermedades sino que nos ayude a tener una mayor calidad de vida. En este sentido, Guillermo Bagues, vocal de nutrición comunitaria en el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana, señala la importancia de seguir pautas alimentarias saludables. «Para estar bien y tener un estilo de vida equilibrado, es fundamental comer bien», destaca Guillermo Bagues. Para el experto, «la dieta mediterránea es muy buena para nuestra salud porque incluye productos frescos que son fácilmente accesibles en nuestro entorno. No seguir esta dieta —según añade— puede aumentar el riesgo de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, esta última en aumento desde la pandemia, especialmente entre la población infantil», aclara Bagues.

Consejos

En este sentido, Guillermo Bagues señala que desarrollar hábitos saludables es fundamental para seguir una alimentación rica y variada sin gastar de más. «En nuestro plato, debemos incluir tres grupos de alimentos: frutas y verduras, que constituyen el 50 % de nuestra dieta; alimentos proteicos, como legumbres, huevos y pescado, que representan otro 25 %; y cereales integrales y tubérculos, que completan el 25 % restante», sugiere el experto en nutrición.

El vocal del colegio autonómico también enfatiza la importancia de elegir alimentos asequibles y de alta calidad nutricional. «Es fundamental priorizar alimentos como legumbres y pescado congelado, que son opciones más económicas pero igualmente nutritivas», aconseja Bagues. «Además, debemos evitar los refrescos azucarados y optar por el agua como bebida principal, así como usar aceite de oliva virgen extra siempre que sea posible», finaliza el nutricionista.