‘Alimentación consciente’ frente a la inflación en la cesta de la compra

La inflación ha impactado de lleno en la cesta de la compra; con un aumento del 13,8% en la cesta de la compra con respecto al año anterior, los hogares españoles cada día tienen más complicado comer saludable, ya que la Organización Mundial de la Salud ha señalado que los productos más saludables han experimentado incrementos muy superiores a la media.

Este hecho, la inflación, limita a las familias más vulnerables y con menos recursos el acceso a una alimentación correcta, algo contra lo que Cruz Roja lucha desde hace un año con su proyecto ‘Alimentación consciente’, un plan en el que se **promueve la conservación correcta de alimentos, se evita el desperdicio, se enseña a reutilizar los alimentos cocinados y no consumidos y a elegir los productos de temporada como claves principales de una alimentación saludable, y sostenible.** Sin embargo, ante la inflación, **planificar la compra y seleccionar alimentos de calidad, sin necesidad de que tengan un coste elevado, son retos que ha afrontado y ahora afianza con su proyecto de alimentación consciente**, *“es cuestión de escoger bien*”, subraya Sandrine da Cunha, nutricionista del área de Salud de Cruz Roja.

Para conseguirlo, su página web y las redes sociales de Cruz Roja difunden cada semana recetas con productos de temporada, saludables y nutritivamente ricos que son fáciles de cocinar, y que incluyen postres o recetas de aprovechamiento. Desde octubre de 2021 **ya son más de 140 las recetas disponibles** del proyecto ‘Alimentación consciente’, que también cuenta con un mapa nacional de tiendas de granel, mercados de productores y todos los recursos para facilitar la introducción a una alimentación consciente.

Los productos saludables ya eran más caros que los poco aconsejables antes del aumento de la inflación; sin embargo, la diferencia se ha incrementado con la subida de precios. La carne, los huevos o la leche son algunos de los productos que más han incrementado su precio este último año, junto a platos preparados, helados o el azúcar; Todos ellos, **menos saludables que el pescado, las frutas, verduras, los cereales o las hortalizas y por supuesto las legumbres, productos que** Cruz Roja **recomienda priorizar** y tienen un menor índice de incremento de precios interanual. Todo se resume en una frase, "*mejor pescado y legumbres que carne, y mejor legumbres, verduras y frutas que pescado*". Además, se recomienda reducir el consumo de grasas, azúcar, sal y ultraprocesados, responsables en gran parte de la obesidad y el sobrepeso; galletas, bollería, snacks, refrescos y platos precocinados son los ultraprocesados más consumidos en el país, a pesar de su relación directa con las enfermedades cardiovasculares.

De manera paralela, Cruz Roja ha realizado charlas sobre alimentación saludable, actividades de sensibilización (como rutas y excursiones) con las que en este primer año desde el lanzamiento del proyecto se ha llegado a más de 60.000 personas. Además, se han realizado talleres de capacitación y acciones formativas o de orientación en hábitos saludables alimentarios, seguimiento del estado físico y pautas médicas y la entrega de material informativo a 10.000 personas.

Cruz Roja, ante el aumento de la inflación, es consciente de la cantidad de alimentos que se desperdician cada año, y de que **los hábitos alimentarios que tenemos en la adolescencia se mantienen a lo largo de nuestra vida y previenen enfermedades,** de ahí, que se trabaje con todas las personas sobre la importancia del consumo responsable y saludable de alimentos, que junto a la ingesta recomendable de agua, y el descanso necesario, nos permite estar más sanos y aumenta las capacidades para estudiar o realizar actividad física. "*Comer sano y tener una vida activa también aumenta la autoestima y nos hace más productivos*", señala Sandrine da Cunha, por lo que "*no hay excusas para no implantar unos hábitos de vida saludables a cualquier edad*", concluye.

Consejos para una alimentación saludable

- El sector alimentario tiene obligación de colocar en sus envases toda la información sobre el origen del producto, los ingredientes, el distribuidor… Solo tenemos que leer la etiqueta de los productos (o en su defecto preguntar) para conocer la composición y el origen de los alimentos. **Conoce de qué están compuestos para cuidar tu salud y saber qué productos son de origen local.** ¡No te dejes llevar por las campañas de marketing o los nombres y colores llamativos de los productos!
- Prepara con antelación **la lista de la compra** con lo que necesitas según lo que vayas a cocinar. Las listas (en papel o en el móvil) con los ingredientes y las raciones que quieres hacer te ayudarán. Muchas veces echamos más productos al carrito por no haber planificado previamente. ¡Tómate un ratito para pensar el menú de la semana antes de ir a la compra!

- **Diferencia entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente para evitar el desperdicio alimentario y ahorrar.** No tires alimentos con fecha de consumo preferente pasada sin comprobar que están en buen estado y se pueden consumir. Si ha pasado una semana desde la fecha de consumo preferente de un yogur, está en perfectas condiciones para ser consumido.

"Compra y come **productos de temporada**. Es bueno para nuestra salud, nuestro bolsillo y nuestro entorno. Nos hemos acostumbrado a encontrar cualquier fruta en cualquier época, algo que se consigue mediante su importación o cultivo en invernaderos, lo que a su vez genera residuos y gases de efecto invernadero. Conoce qué producto pertenece a qué temporada y qué recetas podemos hacer con él. Cuando eliges comprar productos de temporada principalmente, las frutas y verduras son más económicas y también tienen mayor calidad nutricional".