

Fecha
27.09.2022Sección
PrimeraPágina
8

CUESTA 94 PESOS MÁS LA CANASTA BÁSICA

Kilogramo de pollo alcanza los 150 pesos

XAVIER VELÁZQUEZ / CRISTINA BELLO

Lentejas, frijoles y soya sustituyen a la carne, pero sólo durante poco tiempo, afirma nutrióloga

Algunos precios de los productos de la canasta básica se han disparado en la última semana y han orillado a los ciudadanos a buscar alguna alternativa o, en su caso, comprar en menor cantidad este tipo de insumos.

En el tianguis que se pone semanalmente en el monumento a Lázaro Cárdenas, en la capital michoacana, entre la avenida Calzada La Huerta y la calle Arnulfo Ávila, el producto que presentó el precio más alto fue el pollo, con un costo de 150 pesos. Incluso en algunos puestos lo ofertaban hasta en 170 pesos, ya partido.

Si bien el huevo únicamente tuvo un incremento de 5 pesos respecto a la semana pasada, este gasto representa un duro golpe para los ciudadanos, quienes, de poco en poco, ven como se va su dinero. Este producto costaba 39 pesos la semana pasada y hoy se encuentra hasta en 44 pesos.

El jitomate presentó una gran disminución respecto a la semana pasada, ya que esta vez se encontró hasta en 12 pesos el kilo, mientras que en días pasados su costo al público era de 18 pesos, por lo que los morelianos podrán tener un ahorro luego de la alza de los primeros insumos.

Por su parte, el precio de la tortilla y el bolillo no tuvieron tanta variación, por lo que los ciudadanos podrán adquirir sin apremio este producto, mismo que es uno

de los más consumidos a la hora de la comida, sin que se tenga que sacrificar a algunos integrantes de la familia.

Actualmente el total de productos que contiene la canasta básica que aquí sugerimos tiene un costo de alrededor de 394 pesos, lo que supone que, en una semana, los morelianos debieron invertir 94 pesos más que la semana pasada, esto va generando precisamente que muchas personas dejen de adquirir parte de la dieta básica.

Se espera que para finales de este año la inflación en México alcance del ocho al 10 por ciento, lo que supondría que el precio de los productos podrían subir hasta en 100 pesos más, en algunos casos, mientras que otros tendrían un aumento de hasta 50 pesos, por lo que se prevé un escenario bastante complejo para los mexicanos en general en los últimos cuatro meses de este año.

SUSTITUTOS DE PROTEÍNA

Los precios de las carnes en la capital michoacana han presentado un alza considerable que ha generado una problemática para muchos ciudadanos que no pueden comprarlas a estos precios, por lo que es necesario utilizar nuevos insumos para tener una dieta balanceada.

La nutrióloga Rosa Gutiérrez expresó que comidas como las lentejas, frijoles y soya, entre otros, podrían ser los elementos perfectos para sustituir por unos días,

Continúa en siguiente hoja



Página 1 de 3
\$.00
Tamaño: 725 cm2

Fecha 27.09.2022	Sección Primera	Página 8
----------------------------	---------------------------	--------------------

a la carne, sin embargo, reiteró que es necesario que se consuma a la semana, pollo, res, cerdo o pescado, esto para aportar los nutrientes necesarios al cuerpo.

Indicó que la ingesta de la carne es fundamental para cualquier persona y de esta manera, en el caso de los niños y jóvenes, puedan tener un mayor desarrollo, mientras que en los adultos, ayuda a prevenir muchas enfermedades, aunque, actualmente existen muchos productos como el tofu, que también ayudan a la sustitución de la misma.

"Entiendo que el precio de estos insumos sea elevado, pero recomiendo que a la semana, se compren algunas piezas de pollo, se desmenucen y se hagan pequeñas porciones que vayan acompañadas de frijoles, huevos, legumbres, entre otros, de esta manera, aprendemos a tener una dieta balanceada", dijo.

Comentó que existen semillas de girasol o calabazas que podrían aportar los nutrientes que dan las carnes, así como algunos frutos como las almendras, las nueces, el pistacho o los dátiles, sin embargo, agregó que estos últimos, también tienen un costo elevado en el mercado, por lo que no recomendó la compra de los mismos.

"Existen muchas alternativas, pero también debemos ver los precios que se tienen, ya que algunos frutos secos, aportan nutrientes como algunas carnes, pero el kilo, digamos, es caro y lo que buscan las personas es precisamente ahorrar dinero", comentó.

En tanto, el nutriólogo, Edmundo Guevara señaló que la población en México está atravesando una transición nutricional donde los hábitos están cambiando "es por la presencia de los alimentos ultra procesados, que son de mayor alcance y son muy pobres en proteína de alta calidad que requiere el cuerpo humano".

"Los consumidores deben intentar y lograr una dieta balanceada donde todos los nutrientes que requiere su cuerpo es-

tén presentes en las cantidades mínimas requeridas. La proteína es un alimento muy importante porque interviene en muchas funciones bioquímicas dentro del cuerpo, es importante para el crecimiento muscular y su mantenimiento".

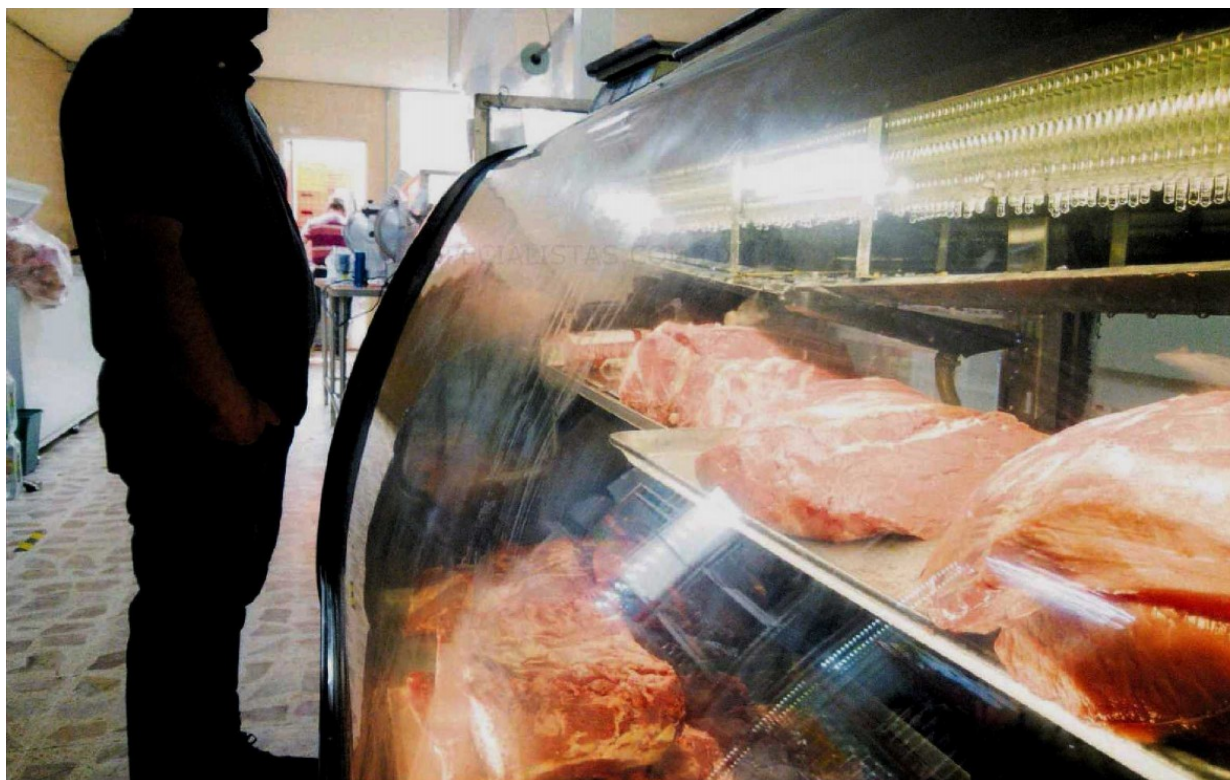
INCREMENTO

ACTUALMENTE EL costo total de los productos de la canasta básica que aquí sugerimos es de 394 pesos

Comer carne es fundamental para cualquier persona, pero debido a los altos costos la gente busca otras alternativas. Actualmente el tofu también ayuda a completar la alimentación

CANASTA BÁSICA	PRECIOS DE LA SEMANA DEL 5 A 11	PRECIOS DEL DÍA 12 AL 18	PRECIOS DEL 19 AL 25
Pollo	\$62	\$60	\$150
Huevo	\$42	\$39	\$44
Tortilla	\$21	\$21	\$21
Jitomate	\$16	\$18	\$12
Aceite	\$48	\$43	\$45
Azúcar	\$18	\$20	\$20
Frijol	\$30	\$34	\$36
Limón	\$30	\$30	\$25
Bolillo	\$6	\$5	\$6
Aguacate	\$30	\$35	\$35

Fecha 27.09.2022	Sección Primera	Página 8
---------------------	--------------------	-------------



En algunos puestos el precio del pollo fue de entre 150 y 170 pesos / ARCHIVO