

ÚLTIMA HORA Huye tras chocar el BMW que conducía contra seis vehículos en Valencia

Sociedad

[Salud](#)[Vida Sana](#)[Bienestar](#)[Canal sin gluten](#)[Lo más grandes](#)[Educación](#)[Portada](#)[Sociedad](#)[Salud](#)

¿Alimentarse sano es más caro?

¿Súper o mercado tradicional para no desequilibrar ni salud ni presupuesto? Una cesta de la compra saludable puede ser un 20% más costosa, pero ahorra en el futuro gastos médicos y sociales. Las organizaciones por la justicia alimentaria hablan de «un problema estructural»

[!\[\]\(4f6bf54ae7e4144a72d78316053e412d_img.jpg\) Guardar](#)[!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\) Regala esta noticia](#)[Añádenos en Google](#)



(A.R.)

**Paloma Chen >**

12/06/2026 a las 00:57h.

[+ Seguir](#)

En noviembre de 2025, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) publicó un estudio que afirma que comer productos saludables es un 20% más caro que comer ultraprocesados. La OCU señalaba que esa cesta saludable ascendía hasta los 216 euros al mes por persona (un 20% del salario mínimo), frente a los 181 euros al mes de la otra cesta.

La guerra en Irán sigue incrementando el coste de los alimentos, aunque el IPC se haya moderado: los salarios no suben al mismo ritmo que una cesta de la compra que entre 2021 y 2026 se ha encarecido un 42% hasta situarse en los 340,16 euros

aproximadamente. Al mismo tiempo, una de las mayores demandas en el debate de la alimentación es por parte de los productores que no reciben una remuneración justa. ¿Adónde se va el dinero en la cadena alimentaria? En LAS PROVINCIAS hemos investigado si comer sano es hoy solo posible para personas económicamente privilegiadas, a través de expertos, organizaciones y las historias de dos consumidores: Ángel y Claudia.

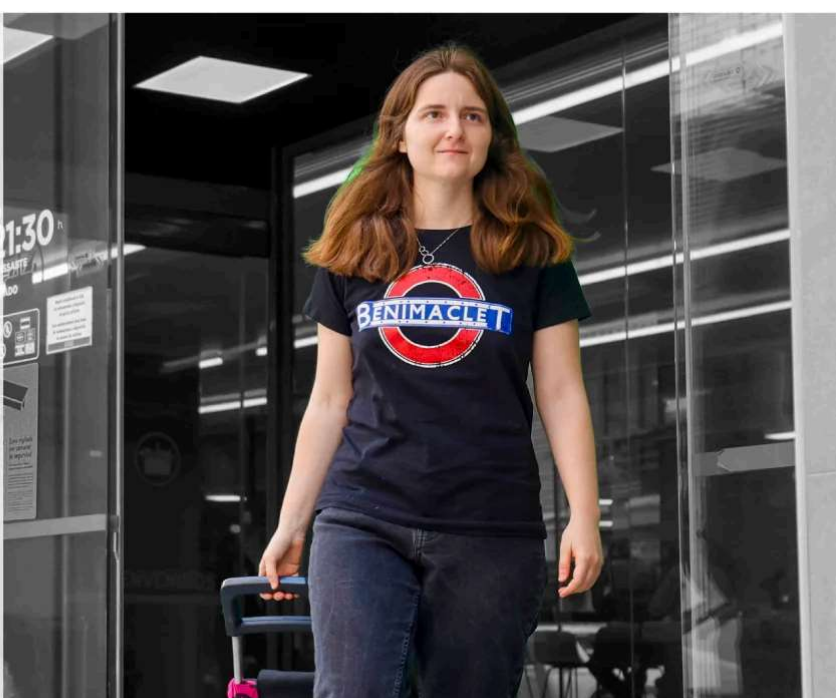
Protagonistas



Ángel Vicen

55 años
Diseñador
freelance
y frutero

Compra comida saludable en mercados municipales, supermercados ecológicos, y supermercados convencionales que compara con la app Yuka



Claudia Varela

32 años
Farmacéutica,
estudia oposiciones

Compra normalmente su comida en cadenas de supermercados convencionales

«Yo hace 10 años apenas pisaba un mercado. No daba importancia a la alimentación. Pero a partir del 2018 comencé a ir al mercado municipal a comprar. Y no lo cambio. Cuando descubrí la fruta que vendían allí, en comparación con la de los supermercados, flipé. ¡Nada que ver». Charlo con Ángel en la frutería El Cantó de la Bona Tomata en el mercado de Ruzafa. Es amiga de la dueña y la ayuda dos veces a la semana en el puesto, además de llevar su web y redes sociales.

Hoy también es un cliente asiduo del mercado del Cabanyal, el barrio donde vive. «De precio está bien, igual un poco más caro... ¡pero es que el trato es inmejorable! No hay comparación con nada, la verdad». A veces, también compra en supermercados (no es ningún purista): «Hago un mix. Cada sitio tiene sus cosas. Miro la valoración que dan en la app Yuka y elijo qué comprar en cada uno. La utilizo para ver la puntuación que dan a los productos, si tienen aditivos, etc...».

En el supermercado ecológico Veritas compra kéfir, legumbres en conserva, caldos y carnes. «Es otro nivel. Cuidan más lo relacionado con conservantes y aditivos». Allí va una o dos veces al mes para comprar productos que tienen la máxima puntuación nutricional en Yuka. Pero, en resumen, «para comer saludable hay que dedicar un poco de tiempo y en cada sitio comprar lo mejor que tienen».



Ángel utiliza la app Yuka para decidir qué productos saludables comprar. (Saúl Hernández)

¿Qué es Yuka?

Esta app fue creada en 2016 por los hermanos Benoît y François Martin y Julie Chapon. Hoy en día, esta app es mundialmente conocida y la utilizan 75 millones de personas. Llegó a los consumidores españoles entre mayo y junio de 2019 y desde entonces su popularidad no ha dejado de crecer. Con ella, puedes escanear desde el smartphone el código de barras de cualquier producto de alimentación y cosmética para conocer si es saludable, utilizando una puntuación que va del uno al 100. Además, la propia app te sugiere alternativas más saludables si el producto marca una puntuación baja. En 2019 la OCU comparó Yuka con otras aplicaciones similares, como El CoCo y MyRealFood y concluyó que Yuka valora los productos según el sistema Nutriscore y penaliza considerablemente la presencia de aditivos, lo que puede llevar a asignar puntuaciones bajas a alimentos que sí tienen buena calidad nutricional. Además, su algoritmo valora positivamente que el producto sea ecológico, pero no tiene en cuenta su procedencia o tipología, lo que puede confundir al usuario porque es una información incompleta.

El presupuesto mensual aproximado que Ángel dedica a la alimentación es de unos 250 euros. «Compro carne de pollo o pavo la mayoría de veces. Creo que es más económico comprarla

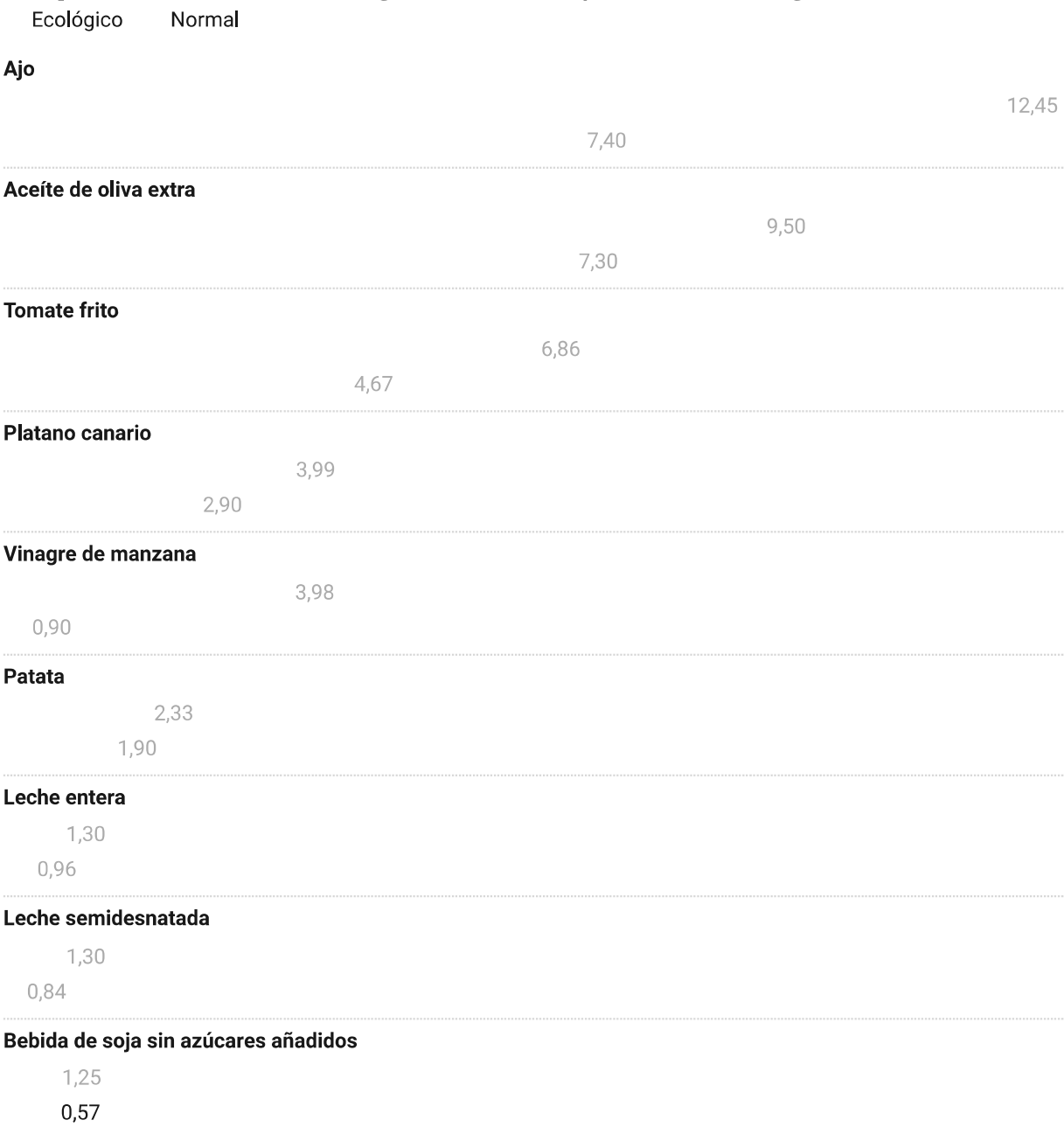
en el mercado porque compro justo lo que quiero, en lugar de lo que viene envasado en los supermercados. Puede ser unos 15 euros a la semana en el mercado, más una bandeja de brochetas de supermercado y un día de comida preparada de pollo al horno o asado».

Gasta lo mismo en pescado: boquerones y sardinas del mercado municipal, y trucha, dorada o lubina congelada en el súper. «Los lácteos como el yogur y la leche están caros, unos 7 u 8 euros a la semana. En verdura gasto 8 euros y en fruta 15 porque me controlo. ¡Antes en fruta gastaba muchísimo! De ahí conocí a Ana, la frutera de El Cantó de la Bona Tomata, porque iba demasiado». Por su parte, Ana alude a que «hoy en día está caro todo, compres donde compres». Pero en su puesto trabajan con productos de primera calidad: «Los productos agrícolas existen de diferentes categorías: géneros de primera, de segunda y de tercera. En el mercado solemos comprar a los productores los de primera, mientras los supermercados trabajan más con géneros de segunda y por eso se pueden permitir abaratar sus precios».

Una de las mayores quejas que se escuchan a la hora de abogar por un sistema alimentario más justo y sostenible son las de los agricultores a los que se les paga poco. ¿Por qué, entonces, al consumidor le resulta caro llenar la cesta con productos saludables y sostenibles? ¿Dónde se queda ese dinero? «Es una pregunta complicada de responder con total rigurosidad porque existe muy poca transparencia sobre cómo se reparten realmente los márgenes y beneficios en las distintas fases de la cadena alimentaria. Muchas personas consumidoras sienten cada vez más dificultades para llenar la cesta de la compra con alimentos saludables, mientras que una gran parte de quienes producen alimentos denuncian que no consiguen cubrir costes o tener una rentabilidad suficiente para vivir dignamente de su trabajo. Al mismo tiempo, las grandes cadenas de distribución siguen presentando beneficios muy elevados. Pero falta información

pública y detallada que permita entender con precisión dónde se queda el valor generado en la cadena», responde la organización Enraíza Derechos.

Comparativa entre el coste de algunos alimentos y su versión ecológica



Precio genérico en euros del kilo o litro, según producto, en el mismo establecimiento
Gráfico: AR • Fuente: Elaboración propia

«Ahí debería jugar un papel clave el Observatorio de la Cadena Alimentaria, dependiente del Ministerio de Agricultura, cuyo objetivo es analizar cómo se forman los precios y costes en cada eslabón. Sin embargo, organizaciones agrarias como COAG llevan años denunciando que estos estudios están desactualizados», señala esta organización, que trabaja para promover un sistema

alimentario justo, saludable y sostenible. Ponen como ejemplo los últimos datos del Índice de precios en origen y destino (IPOD) de COAG: en abril de 2026, por ejemplo, la diferencia en la carne de cerdo alcanzó un 431%, pues el ganadero recibía 1,30 €/kg mientras que el producto llegaba al supermercado a 6,90 €/kg.

Para la entidad, «esto evidencia una contradicción profunda del sistema alimentario actual: no puede ser que quienes producen apenas puedan vivir de ello y que, al mismo tiempo, muchas familias no puedan acceder fácilmente a una alimentación saludable y sostenible. Eso nos indica que el problema no está únicamente en el coste de producir, sino también en cómo se distribuye el valor y el poder dentro de la cadena».

Precios por las nubes: la cesta es un 20% más cara si es de productos frescos

El estudio de la OCU que afirma que comer productos saludables es un 20% más caro que comer ultraprocesados es una investigación se realizó en 41 cadenas de supermercados en España. Comparó el precio de una cesta de la compra compuesta por un centenar de alimentos en que un 75% eran frutas, verduras, carne, pescado y lácteos, y solo un 8% eran ultraprocesados, frente a una cesta con un tercio de platos precocinados, bollería industrial, snacks y bebidas azucaradas.

Ángel Vicen añade que «si abusas de supermercados ecológicos, ahí sí te digo que el presupuesto se puede ir por las nubes, por eso ahora voy de manera puntual y a por solo determinados productos. Si no controlas, comer sano puede resultar bastante caro, pero yo durante estos años me he dedicado a entender y conocer lo mejor en relación calidad-precio para que el presupuesto no se vaya. ¡He encontrado un término medio!».

Previamente la OCU había publicado un estudio comparativo de precios entre una cesta de alimentos ecológicos (con términos

como «bio» o «eco») y otra de alimentos no ecológicos (con sus equivalentes de marca blanca) que revelaba que la primera salía un 62% más caro. El sobrecoste dependía del tipo de alimento y además se había incrementado notablemente en los últimos doce meses: en hortalizas podía alcanzar el 110% pero en pescado apenas el 10%. «Los alimentos con sello Eco provienen de tierras donde se emplean fertilizantes naturales, con rotación de cultivos y donde se evita la sobreexplotación del terreno, consiguiendo así un bajo impacto ambiental. Del mismo modo, el ganado goza de un mayor bienestar animal, gracias a un mayor espacio para la cría, una alimentación más natural y un uso limitando de antibióticos», explicaban desde la organización.

En el foro Reddit, un joven valenciano respondía hace un par de años a la pregunta «¿Cuánto gastáis en un mes en el supermercado?» con: «650 euros al mes solo en comida. Carne, pescado, productos lácteos, verduras y granos de proximidad y de calidad. Compro en mercados y tiendas especializadas. Solo voy al supermercado a por productos básicos y de higiene». Hoy responde a LAS PROVINCIAS que esa cifra actualizada ronda los 800 euros al mes solo en comida: «La carne la compro online en Canaleta Meat, una granja de Els Ports (Castellón). El pescado, fruta y verdura en el mercado del Cabanyal, y el resto todo en Sánchez Romero».

Por su parte, Claudia no destina un presupuesto tan elevado. Fue farmacéutica durante años, lo dejó, y ahora se prepara las oposiciones. De momento, se mantiene sin tener un salario gracias a sus ahorros. El presupuesto mensual aproximado individual que dedica a la alimentación es de unos 150 euros. Suele comprar lo mismo cada semana, junto a su pareja: «De carne, pollo o cerdo, que es la más económica, compramos bandejas en el supermercado: pechugas de pollo, lomo de cerdo, a veces pavo, en ocasiones alguna hamburguesa. Pescado compramos menos porque como mucho lo cenamos una vez a la

semana. Lo solemos comprar congelado, como merluza o salmón».

Pero no todos los días comen carne y muchas de sus comidas son vegetales. «En nuestra cesta de la compra no faltan nunca las legumbres, garbanzos, lentejas o judías. Las verduras y la fruta las compramos siempre en la frutería, no en el supermercado, y acompañan siempre nuestros platos junto con los tubérculos. Las de temporada y proximidad son más económicas. Evitamos frutas exóticas que encarecen la cesta de la compra». De esos 150 euros, un 40% iría a frutas, verduras, legumbres y tubérculos, el otro 40% a carne y pescado, y el 20% restante a pan, yogures, leche y café.

Preguntas y respuestas sobre la comida saludable

-¿Es realmente más caro comer comida saludable?

«Sí. Pero con matices», responde Ángel. «Además, muchas veces las marcas nos intentan vender productos sanos, cuando en realidad no lo son. Por ejemplo, el Danacol, muchas leches, productos light, o todo lo que está envasado, como pescados o carnes que tienen conservantes para que duren más tiempo. De ahí que sea mejor comprar el pescado, la carne, y las frutas y verduras en el mercado. Yo estoy alucinando desde que ayudo en El Cantó de la Bona Tomata. La gente que viene a la parada y nos compra dice: '¡Esto es tomate de verdad!'. Son clientes que prefieren pagar más y tener calidad».

También relativiza los costes comparándolos con gastos cotidianos menos necesarios: «Fíjate por ejemplo en lo que vale hoy tomarse un café. Pues si un bote de garbanzos o de alubias de máxima calidad es 60 céntimos más caro que uno de menor calidad... ¡pues yo no lo veo caro!». De hecho, los resultados de

priorizar el mercado frente al supermercado no se hicieron esperar. Al sustituir la comida procesada por productos frescos cuando enfermó hace una década, «en solo 15 días el endocrino estaba alucinando con mi mejora». El mismo médico le dijo que «el 80% de lo que venden en los supermercados es basura».

Para la dietista y nutricionista valenciana Estela García Viana «comer sano no tiene por qué ser caro. Simplemente no es lo mismo adquirir materias primas que productos que, aunque sean sanos, al estar elaborados van a tener un precio mayor por defecto. No es lo mismo el precio que puedan tener las frutas y verduras de la frutería que se venden a granel que las bandejas de supermercado. Estas segundas van a tener un tratamiento y envasado que va a aumentar su precio».

Desde la organización Enraíza Derechos explican que los ultraprocesados o alimentos producidos bajo modelos intensivos son, hoy en día, más baratos, visibles y fáciles de consumir que opciones frescas, locales o agroecológicas, problemática que afecta con mayor intensidad a las personas de rentas bajas o con vidas más precarias, «por la falta de tiempo, los bajos costes, la publicidad constante y la oferta preferente de ultraprocesados en las estanterías de los supermercados».

-¿Es realmente más caro comer comida ecológica?

Desde la organización por la justicia alimentaria Enraíza Derechos matizan que la percepción de que lo sostenible o saludable es caro no siempre está fundamentado: «Muchas dietas saludables basadas en producto fresco, de temporada, local (con menos intermediarios) y con elevado consumo de proteína vegetal como las legumbres también son accesibles». Es lo que opina Claudia: «No es caro comer saludable en el sentido de que puedes elegir comer legumbres, fruta, verdura y pollo o cerdo, que es lo que yo hago. Otra cosa es si entendemos que hay que comprar ecológico

por los pesticidas o los antibióticos... esos productos ya sí que me parecen muy caros».

No obstante, en 2023 el Comité de Agricultura Ecológica de la Comunitat Valenciana (CAECV) editó una serie de vídeos divulgativos para «desmontar el mito de que consumir alimentos ecológicos es más caro que comprar productos convencionales». En ellos, afirmaban que «a largo plazo, supone un menor coste para la sociedad, ya que se invierte menos dinero en cuidar de la salud de las personas, se produce un ahorro de agua, preservamos, cuidamos y protegemos el medio ambiente y fomentamos el desarrollo rural».

Desde la entidad, alertaban de que los informes que señalan que las familias no pueden permitirse productos sostenibles y ecológicos ignoraban que los productos convencionales son demasiado baratos y sus precios no cubren los costes de producción de los agricultores. Además, desde el punto de vista económico, señalaban que la inflación de los productos ecológicos tiene picos menores que los convencionales.

«Los métodos de producción ecológica y su consumo pueden ahorrar a los países miles de millones de euros en costes ambientales y climáticos. La Unión Europea pretende que el 25% de la tierra cultivable sea ecológica en 2030. De alcanzarse este objetivo, se podrían ahorrar hasta 4.000 millones de euros de los costes ambientales y climáticos causados por las emisiones de nitrógeno y gases de efecto invernadero», defendían desde la entidad.

- ¿Entonces los alimentos baratos son más caros a largo plazo y viceversa?

Se puede entender que los alimentos convencionales son más caros a largo plazo ya que sus precios no reflejan ni los efectos en

la salud (gastos sanitarios) ni los costes ambientales (la contaminación del agua y el suelo) que productos ecológicos sí evitan. Como señala Francisco Rodríguez, del departamento jurídico de la Unión de Consumidores de la Comunitat Valenciana (UCCV), «quizá en el corto plazo comprar solo atendiendo al precio puede resultar más económico, pero a largo plazo estamos viendo una escalada del empeoramiento de la salud de los niños y adolescentes. O sea que la mala alimentación puede pasar una factura mucho más alta que el simple tique de compra: puede suponernos un mayor coste emocional, de salud, social, que impacta directamente en nuestra calidad de vida y en el gasto sanitario del Estado».

Para la organización Enraíza Derechos, «a menudo la alimentación sostenible y saludable se percibe como algo reservado para quienes tienen más renta o viven en determinados entornos urbanos. Pero no puede convertirse en un privilegio ni en una etiqueta de consumo para minorías. Sería un fracaso colectivo. La pregunta que debemos hacernos es quién está asumiendo realmente los costes del modelo alimentario actual. Porque muchas veces los precios bajos esconden otros costes que no aparecen en la etiqueta: degradación ambiental, precariedad laboral, pérdida de biodiversidad, despoblación rural o problemas de salud asociados a dietas poco saludables. Así que el problema no es la sostenibilidad en sí, sino que el sistema no remunera adecuadamente prácticas que cuidan suelo, agua, biodiversidad y empleo rural».

Además, la organización alude a que los productos dependientes de insumos como fertilizantes sintéticos y pesticidas utilizados en la agricultura industrial, que se fabrican a partir de combustibles fósiles, han incrementado sus costes debido a que dependen de un sistema energético global que se ve alterado por conflictos bélicos o geopolíticos como la guerra de Irán, como señala IPES FOOD en uno de sus últimos informes.

Así que apostar por productos con menor dependencia del petróleo en su producción, junto con fortalecer la agricultura local y diversificar las dietas, puede ayudar a construir sistemas alimentarios más estables, capaces de resistir mejor las crisis globales y de proporcionar alimentos asequibles y saludables.

- ¿Alimentación ecológica equivale a alimentación saludable?

Desde los estudios de la OCU se matizaba que el consumo de alimentos ecológicos no tiene por qué ser más saludable: «Esta condición depende sobre todo de composición nutricional del producto, así como de la planificación de una dieta variada y equilibrada, rica en frutas, verduras y legumbres». Por lo tanto, recomendaban comprobar que, además de ecológico, fueran productos de cercanía y de temporada.

Para la nutricionista Estela García «la salud no tiene por qué ser un indicador de clase social, más bien de educación nutricional. Se puede estar perfectamente saludable consumiendo productos que sean materias primas, y van a ser más baratos eligiendo bien donde se compran».

En sus palabras: «en el caso de los productos 'eco' o 'bio' el incremento de precio se produce porque para que el alimento lleve ese sello ha pasado ciertos controles de calidad y parámetros extra frente a los que no lo llevan. No quiere decir que sean más sanos que el resto. Por ejemplo, una verdura como podría ser un pimiento con el sello 'eco' tiene las mismas propiedades nutricionales que el que podemos encontrar en una frutería convencional. En el caso de la segunda es posible que haya sido tratada durante su cultivo, que no tiene por qué ser dañino para la salud, pero nutricionalmente ambas son la misma verdura. El pimiento 'eco' habrá sido tratado con productos respetuosos con el medio ambiente y pasado unos requerimientos específicos para

poder llevar ese sello. Es más cuestión personal y de estilo de vida el querer adquirir un producto con ese tipo de sello o no».

- ¿No tener tiempo para cocinar aumenta la brecha en la salud?

Tampoco es lo mismo ser sano si teletrabajas desde casa o si tienes una situación más privilegiada en cuanto a tu tiempo libre que si estás en la situación contraria. En un mundo marcado por la prisa, la inmediatez, y la precariedad, el tiempo para elegir dónde comprar tu comida y cocinarla es también dinero. Entre las personas que trabajan más horas y/o tienen contextos socioeconómicos más bajos, y las que son más privilegiadas, hay brechas económicas, de conocimiento, tiempo y de planificación.

Frente a la transparencia de los productos del mercado municipal, donde se muestran al natural y sin aditivos, los supermercados emplean técnicas para alargar artificialmente la vida útil de los alimentos. Este tipo de conservantes hace que comer un producto aparentemente sano implique ingerir químicos innecesarios: «Ya no solo comes la merluza, ya comes merluza con E330... que te la vas metiendo al cuerpo poco a poco», dice Ángel Vicen.

Pero tener tiempo para cocinar, asumir los gastos de luz y gas, y planificar comidas, que sería lo más sano porque los productos frescos y sin químicos son perecederos y no aguantan en la nevera como los productos procesados, es hoy en día un privilegio. De ahí el aumento de la oferta de comida preparada lista para llevar para las clases trabajadoras y las predicciones apocalípticas de la desaparición de las cocinas en las casas. Las condiciones materiales de precariedad laboral son las que en muchos estudios correlacionan menor clase social y poder adquisitivo con un mayor consumo de productos ultraprocesados.

La organización Enraíza Derechos es clara al respecto: «No podemos pedir elecciones perfectas en un entorno que empuja

constantemente hacia lo más barato, rápido y precario. La alimentación saludable no puede depender de tener tiempo, dinero y energía sobrantes. Así que es importante no culpabilizar a las personas por cómo comen, porque las decisiones alimentarias están profundamente condicionadas por las condiciones de vida: tener tiempo para cocinar, acceso a una cocina adecuada, capacidad para planificar compras o dinero suficiente para asumir determinados costes energéticos no es igual para todo el mundo. Muchas personas viven jornadas laborales agotadoras, empleos precarios o situaciones de estrés económico que hacen muy difícil sostener determinados hábitos alimentarios».

«Es cierto que vivimos en una sociedad que va corriendo a todas partes y ello ha ocasionado cada vez más el consumo de productos precocinados y que no requieran tiempo para cocinar. Pero para ello es importante la educación nutricional y enseñar que hay opciones perfectamente saludables para poder consumir en el momento, aunque claro que, por ese mínimo procesado previo tendrán un precio mayor que el elaborado desde cero. Para este punto creo que también puede ser importante la conciencia de salud de cada uno, puesto que se pueden sacar momentos para dejarnos comida saludable preparada previamente o, como se denomina en redes, 'batchcoocking', que consiste en dejarse tuppers preparados para la semana», recomienda por su parte la nutricionista Estela García.

¿Qué cocina Ángel? Reconoce que no tiene grandes habilidades culinarias y que en la cocina es «un poco malo» pero que mantiene su dieta saludable con productos frescos con métodos de cocina sencilla y rápida: opta por platos que requieren poco tiempo, como ensaladas que se preparan en «un momentito», o pescados a la plancha que cocina «vuelta y vuelta» en apenas dos minutos. Utilizando el microondas, logra asar patatas o pimientos en unos 6 minutos. Destaca que este método se lo recomendó su

propio médico porque el alimento «se cocina en su propio jugo» a modo de vapor, lo que le permite evitar las frituras y el uso de aceites.

Para Enraíza Derechos, aunque es evidente que cocinar con productos frescos requiere una estabilidad económica, tiempo y organización que no todas las personas tienen, «tampoco podemos quedarnos sólo en esto ya que también es una percepción construida desde la publicidad: tenemos una cultura gastronómica rica, diversa y creativa que nos permite crear platos y recetas saludables sin la necesidad de dedicar mucho tiempo, ni tantos recursos. No estamos hablando de elaborar guisos a fuego lento cada día, sino de valorar la inversión de tiempo en la salud y los cuidados».



Ana y Ángel en la frutería El Cantó de la Bona Tomata en el mercado de Ruzafa. (Saúl Hernández)

Ana de El Cantó de la Bona Tomata lleva trabajando en el mismo puesto del mercado 40 años. Comenzó allí cuando era una adolescente de 15, trabajando con sus padres. Ha podido observar de primera mano la evolución en los hábitos de consumo de los clientes: antes «se compraba por kilos: 4 kg de alcachofa, 5 kg de

patata, cuatro lechugas» debido al gran tamaño de las familias. Sin embargo, la despoblación de los barrios tradicionales y las nuevas unidades familiares han cambiado el negocio: «La gente compra mucho, pero por piezas. Hoy viene y compra dos pepinos y cuatro tomates. Y mañana vendrá a por otro poquito. Ahora se vende de otra manera».

La salvación de estos comercios está llegando desde fuera. Ana señala un aumento sustancial de clientela internacional que valora el género de primera categoría que ofrecen: «Hay muchos extranjeros viviendo en Ruzafa. Vienen muchos, no preguntan precio porque saben y notan que hay mucha calidad, y porque como tienen sueldos europeos no tienen las dificultades de las familias locales».

Ser saludable a pesar del marketing y las modas

Podemos considerar un efecto del marketing y de las modas preferir comprar y comer aguacates que manzanas, o salmón noruego que pescadilla de Cullera. De ese modo, la industria alimentaria también convierte la salud en productos de lujo aspiracional. Por ejemplo, ¿qué hay de la fiebre de la proteína? Desde yogures hasta pan de molde, todo el mundo se siente tentado de consumir snacks para deportistas y productos con un sello de «fit». «En el tema de los alimentos proteicos, sí es cierto que a nivel de composición nutricional el alimento está mejorado, y al tener un mayor proceso de elaboración requieren un incremento de precio frente al que no ha tenido este extra. No quiere decir que sea específicamente sano, pero sí que en ciertos contextos puede ayudar a mejorar la condición de una persona», responde la nutricionista Estela García.

Noticia relacionada



Los runners se alimentan en Valencia: el negocio de la suplementación y la cocina funcional

Alberto Martínez de la Calle

Además, advierte que el tema de los alimentos ecológicos es controvertido desde un punto de vista nutricional: «Los sellos 'eco' no son de nutrición sino de tecnología y calidad de alimentos», incide. Por otra parte, la tendencia a marcar como «bio» o «eco» productos que no son de temporada o de proximidad también ha propiciado mencionar términos como el «greenwashing» o «ecoblanqueo». El representante de UCCV, Francisco Rodríguez, es muy crítico con estas estrategias de marketing: destaca que las empresas de distribución tienen una enorme fuerza y facilidad para dirigir a los consumidores a comprar exactamente lo que a ellas les interesa vender.

«Dirigen las decisiones de los compradores a través de ganchos económicos muy atractivos, bombardeando al consumidor con promociones del 3x2 o descuentos del 40% y 70%, o cosas así», señala. Por otro lado, apunta a que ojalá al lado del precio de los productos el consumidor también pudiera ver si es saludable o no. Pero sistemas de etiquetado como el Nutriscore pueden llegar a ser muy complejos y a veces generan confusiones graves o «falsos positivos». Un ejemplo llamativo que menciona es el del aceite de oliva, pilar de la dieta mediterránea, que llegó a obtener una puntuación «malísima» en este sistema.

El portavoz de UCCV compara esto con las etiquetas de riesgo que el Banco de España impuso a los productos de inversión (como las preferentes), argumentando que si tomamos medidas para proteger el dinero, deberíamos hacerlo aún más con la comida que consumimos a diario. Si la información nutricional estuviera tan visible como el reclamo económico, el consumidor dejaría de

guiarse únicamente por el precio o la oferta. Esto tendría un efecto directo sobre el mercado: forzaría a las empresas a mejorar la calidad nutricional de lo que venden, ya que si un producto expone claramente su mala calidad, «no es que no se vaya a vender, es que no se va a comprar».

Para la organización Enraíza Derechos, las grandes cadenas de supermercado tienen una enorme capacidad para influir sobre precios, estándares de producción, condiciones para quienes producen y evidentemente hábitos de consumo: «Deciden qué productos ocupan los espacios más visibles y cuáles se promocionan, haciendo muchas veces más accesibles tanto económica como físicamente los productos menos saludables y sostenibles».

«La distribución puede ser parte del problema, pero también puede ser parte de la solución y puede jugar un papel clave en democratizar la buena alimentación. Tiene capacidad para facilitar el acceso a alimentos saludables y sostenibles si apuesta por relaciones comerciales más justas, por dar espacio al producto local y por asumir que la alimentación no puede regirse únicamente por la lógica del precio más bajo», sugieren.

¿Cómo comer saludable sin recurrir a productos caros, según los expertos? «En el caso de las legumbres es uno de los ejemplos más fáciles de consumir de manera sana y rápida, puesto que las legumbres cocidas de bote son perfectamente saludables. También las conservas de pescado que, aunque no son para todos los días, las conservadas al natural o en aceite de oliva tienen lugar perfectamente en la alimentación», aconseja la nutricionista Estela García.

«También nos tenemos que basar en nuestra propia alimentación. En el caso de las grasas, poniendo de ejemplo al aguacate como producto principalmente importado y por tanto más caro,

tenemos nuestros frutos secos como las almendras o el aceite de oliva virgen extra como fuente principal de grasa saludable. No tenemos por qué recurrir a alimentos importados para llevar una alimentación saludable», insiste.

No basta con soluciones individuales: el problema es estructural

Cuando la OCU publicó su estudio sobre el elevado precio de los productos ecológicos, pidió que se les aplicara un IVA superreducido del 4 % por ser muy beneficiosos y positivos socialmente: «El consumo de este tipo de productos impulsa la biodiversidad, limita la contaminación de los ríos y acuíferos con fertilizantes y pesticidas aditivos químicos, al tiempo que promueve el empleo local». También pidieron más información de calidad para el consumidor «con un etiquetado europeo de sostenibilidad que indique el grado de compromiso de cada producto con los aspectos ecológico, social y económico».

Respecto al sobrecoste de los alimentos de primera necesidad por la inflación, la OCU solicitó al Gobierno una rebaja temporal del 4% al 0% del IVA en los alimentos básicos, como las frutas, las verduras, las legumbres frescas o mínimamente procesadas, la leche, los huevos y el aceite de oliva, y del 10% al 4% para la carne y el pescado.

«Aunque no tendría que ser así, lo cierto es que existe una relación clara entre nivel de renta y posibilidades reales de acceder a una alimentación saludable, variada y sostenible. Y eso es muy preocupante, porque la alimentación no debería ser un marcador de clase social, sino un derecho garantizado para toda la población», manifiestan desde la organización Enraíza Derechos. Dejan claro que no basta con hablar de hábitos individuales o educación nutricional: «Necesitamos transformar los entornos alimentarios para que las opciones saludables y sostenibles sean también las más fáciles, accesibles y asequibles. Eso implica

políticas públicas que faciliten el acceso a alimentos frescos y de calidad en todos los barrios, reforzar mercados de proximidad, apoyar la producción local, mejorar la alimentación escolar y regular dinámicas comerciales y publicitarias que hoy favorecen opciones menos saludables».

«Cuando una familia tiene que elegir entre llegar a fin de mes o comer mejor, el problema no es individual. Es estructural. Hay que apostar por políticas públicas valientes: apoyo al relevo generacional, impulso a circuitos cortos de comercialización, compra pública alimentaria sostenible, apoyo a pequeños productores, mejores condiciones laborales y salariales, medidas de conciliación, etc. Pero definitivamente el debate sobre alimentación saludable no puede plantearse únicamente desde la responsabilidad individual», concluyen.

✓ **Más temas** Consumo sociedad salud Alimentación Carne Supermercados Barrio de Ruzafa

 **Comenta**

 **Reportar un error**

Lo más leído

- | | |
|--|---|
| 1. Una valenciana muere a los siete meses de que le diagnosticaran como un cólico su cáncer de útero | 6. La Generalitat cesará al director del Institut Valencià de Cultura |
| 2. Mercadona estrena nuevo modelo de supermercado en una provincia inédita de España tras una inversión de 3,9 millones de euros | 7. La mayoría sindical rechaza todas las propuestas salvo las de burocracia |
| 3. Jorge Bellver, ingresado en un hospital tras ser operado de urgencia por un ictus | 8. 'Anatomía de Grey' tendrá un 'spin-off' sorpresa |
| 4. Hallan la mitad inferior de un cuerpo humano en avanzado estado de descomposición en El Saler | 9. La pirotecnia valenciana que iluminó el espectáculo de la Sagrada Familia |
| 5. Muere la vidente Cristina Blanco, madre de Miguel Ángel Muñoz, a los 61 años | 10. La Lotería Nacional de este jueves deja el primer premio íntegro en un centro |