

Los alimentos saludables que no deben faltar en su negocio en tiempos de crisis

Son más que verduras y frutas, e incluyen **carnes blancas, frutos secos y legumbres, entre otros.**

Juan Pablo Ernst

En estos tiempos de crisis se debe cuidar la economía del hogar enfocando el gasto en tener la alimentación más saludable posible.

Por ello, para un almacenero no sólo es útil contar con un stock suficiente de alimentos de este tipo, sino que ahora más que nunca es un muy buen negocio. Cuando se habla de alimento saludable lo primero que se viene a la cabeza son las frutas, verduras y leche, por ejemplo. Pero la variedad es mucho más amplia e incluye carnes blancas, frutos secos y legumbres, entre



muchos otros.

Respecto de qué alimentos saludables deberían estar presentes en cualquier negocio en estos momentos, la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas (UDLA)**, Úrsula Sánchez, dice que "siempre se debería contar con stock de

frutas y verduras frescas y congeladas, huevos, legumbres y cereales integrales, como arroz integral, pastas integrales y avena, así como lácteos descremados y aceite vegetal y de oliva".

Por su parte, Marcela Morales, nutricionista de la **Universidad** de Chile, incorpora entre la oferta que debe-

rían tener los negocios de barrio "productos deshidratados como leches, huevos, frutas y verduras, que son de gran utilidad por su duración. De igual manera, las conservas tanto de productos del mar (atún, jurel o mariscos) como de verduras resultan muy convenientes. Sin embargo, se debe consi-

derar que siempre las conservas tiene mayor aporte de sodio, lo que se refleja en un sello negro en el envase. Aunque el fuerte de los alimentos saludables es que no cuentan con dichas advertencias, son una buena alternativa cuando no es posible comprar pescado fresco, por ejemplo".

"El comerciante debería privilegiar la venta de alimentos sin sellos porque éstos indican nutrientes de consumo elevado en nuestra población, que se asocian con malos perfiles metabólicos y desarrollo temprano de enfermedades crónicas no transmisibles. La recomendación es evitar los alimentos que contengan sellos, haciendo así, más fácil la elección alimentaria saludable", detalla por su parte Úrsula Sánchez.

Marcela Morales apunta que "los abarrotados de primera necesidad también son muy importantes, como café, té, chocolate en polvo, azúcar, sal, arroz, fideos y harinas, porque aportan calorías a la dieta. Y el almacenero debería tener además variedad de aguas para todos los gustos, ojalá sin azúcar ni sodio añadido".

Pero lo más importante para ella es que "ojalá el almacenero disminuya su oferta de alimentos chatarra y de mala calidad nutricional o con sellos, y privilegie los saludables y sin sellos. Ser conocido como el almacén de los alimentos saludables siempre será una ventaja frente a la competencia".

PRODUCTOS SIN LACTOSA Y SIN GLUTEN

Tener alimentos y productos para un segmento específico de la población no parece a primera vista un gran negocio para un almacén de barrio. Sin embargo, tener stock para surtir a personas celiacas o intolerantes a la lactosa puede llevar al negocio a una serie de potenciales clientes permanentes.

Es que, como acota Úrsula Sánchez, "es fisiológico que a medida que crecemos vayamos desarrollando intolerancia a la lactosa por deficiencia de la enzima lac-

tasa, que es la encargada de metabolizar esta molécula".

Y como "un alto porcentaje de la población adulta refiere problemas gastrointestinales asociados al consumo de lácteos", tener disponibles productos sin lactosa permitiría abordar las necesidades alimentarias de gran cantidad de población y lo transformaría en un expendio alimentario competitivo en el mercado".

"En el caso del gluten, que es la proteína de cereales como trigo, centeno, cebada

y por contaminación cruzada en los molinos de la avena, se ha avanzado mucho en el conocimiento de diferentes cuadros clínicos asociados, como enfermedad celiaca, alergia al gluten y sensibilidad al gluten. Por ello los productos sin gluten que se comercializan en los negocios deben manejarse de manera cuidadosa y muy separados de los alimentos que lo contienen, evitando contaminación cruzada y asegurando así la inocuidad del producto en su cadena de distribución".