

# Los efectos de la alimentación en salud y finanzas

**Ahorro** En el nuevo año se plantean metas para un mejor cuidado de la salud que deben ajustarse a los bolsillos

ECO. WILSON ARAQUE (O)  
Especial para Revista LÍDERES

**M**uchas personas, cada inicio de año, definen como meta de Año Nuevo bajar de peso. Pero, claro, lo hacen solo como promesa discursiva, olvidándose que para lograr ese propósito se debe actuar con hechos concretos relacionados a “la buena alimentación y a la realización continua de ejercicio”. De ahí, no es raro ver que, a inicios de enero, los parques estén llenos de atletas y luego, conforme pasan los días, van quedando vacíos, por la falta de disciplina y constancia dirigida a la consecución activa de una meta de año nuevo que, con mucho entusiasmo, tiende a estar presente en la larga lista de aspiraciones del bienestar individual, familiar y laboral de las personas.

En cuanto a alimentación, el escenario es parecido, pues la aspiración también se queda en el discurso; ya que, luego de la abundante comida de fin de año -rica en grasas, azúcares y mucha sal-, empiezan en las primeras semana del nuevo año, rituales para sustituir con una alimentación más saludable. Pero, claro, pasan los días y, de nuevo, vencen las tentaciones y se regresa a los patrones alimenticios en donde lo saludable es dejado a un lado por lo que, independientemente de su afectación a la salud, más bien genera es placer al paladar humano.

Y es ahí, cuando el cóctel “sedentarismo más alimentación poco saludable” empieza a generar efectos negativos que en última instancia, además de afectar a la salud física también le pasa factura a la salud del bolsillo financiero. Eso, debido a que, primero,



las comidas más apetecidas -generalmente más procesadas, con muchos preservantes y más “chatarra”- son más costosas y con menos nutrientes que aquellas que son más naturales. Y, segundo, por su abuso en el uso, terminan generando consecuencias negativas en la salud física; la cual, para su sanación requerirá de erogaciones de dinero extra para el tratamiento de serias enfermedades que van apareciendo con el pasar del tiempo; afectando así, al presupuesto familiar y/o personal. Y cuando la atención médica es pública, tam-

bién, al presupuesto estatal.

Para evitar esos gastos que carcomen la salud financiera familiar debido a la afectación de la salud por malos estilos de vida, es fundamental que, pensando y actuando proactivamente, los buenos propósitos de Año nuevo se mantengan sobre la interacción del esfuerzo, la perseverancia y la evaluación continua del avance de lo que, muchas veces acompañado de 12 uvas, se enuncia como deseos positivos que lamentablemente en la vida real se desvanecen al poco tiempo.

Finalmente, muy pegado al buen estilo de alimentación deseado para el nuevo año y pensando en el ahorro, está el saber comprar la cantidad y calidad adecuada. Por ejemplo, productos naturales de temporada -directo en ferias asociativas-. Otra buena práctica es evitar el desperdicio de alimentos que, a propósito, en tiempos de pandemia -por el miedo al desabastecimiento y por el confinamiento- se ha comprado más allá de lo debido y después a botar, mientras muchas familias, necesitan esos alimentos.