

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
23/04/2012	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	20	6	CUANTO CUESTA COMER SANO PARTE 01	18,7x18,6	No Definido

# Cuánto cuesta comer sano

▶ Alzas de precios de casi un 40% hacen difícil alimentarse en forma saludable ▶ Si se compra en las ferias libres se puede lograr y ahorrar



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
23/04/2012	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	20	7	CUANTO CUESTA COMER SANO PARTE 02	10,2x16,7	No Definido

Durante las últimas semanas han salido voces que reclaman por la especulación en la forma en que se están fijando los precios de las frutas y verduras en algunos mercados.

Estos productos han tenido un alza de cerca de 40%, y quienes las venden argumentan que es producto de la sequía. Sin embargo, el ministro de Agricultura, Luis Mayol, asegura que la sequía no ha afectado como tal el precio de los productos y que "sí, hay especulación en el mercado. Hay gente que se aprovecha del alarmismo por la falta de precipitaciones, por eso, hacemos un llamado a cotizar y preferir los centros de distribución que son más baratos".

Frente a estas alzas, y las campañas para comer sano, ¿cuánto cuesta en este momento hacerlo? Diariopyme.com calculó una canasta con ciertos productos saludables, para una familia de cuatro personas, en la que se incluye pollo y pescado, lechuga, 1 kilo de tomates, zanahoria, 1 kilo de palta, 1 kilo de manzanas, plátanos, 1

kilo de naranjas, 1 kilo de limones, 2 kilos de papas, cebolla y pan integral.

Según los cálculos, esta canasta comprada en la feria cuesta \$10.200, mientras que en un supermercado alcanza los \$20.400.

Los resultados coinciden con un estudio que realizó la Odepa en el que según Cristián Olivares, ingeniero agrónomo de la ONG Espacio y Fomento, "la diferencia de los productos de primera calidad (los mejores productos) entre ferias y supermercados es de 50%". Además, "en segunda calidad hay mayor diferencia, la que puede llegar hasta un 90%", cuenta.



**DANIELA  
ASTORECA**  
WWW.DIARIOPYME.COM

# \$10

**mil 200 cuesta una canasta con productos saludables para una familia de cuatro personas, comprada en la feria. \$20.400 cuesta lo mismo en un supermercado.**

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
23/04/2012	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	20	8	CUANTO CUESTA COMER SANO PARTE 03	9,9x10,9	No Definido

## Receta saludable



Un charquicán para cinco personas con productos de las ferias cuesta \$2.800.

- ▶ 1 kilo de papas: \$250
- ▶ 1 corte de zapallo: \$300
- ▶ 1/4 kg de porotos verdes: \$500
- ▶ 1/4 kg de carne: \$1.000
- ▶ 1 paquete de zanahorias: \$300
- ▶ 1 pimentón: \$100
- ▶ 1 ajo: \$100
- ▶ aliños varios: \$100
- ▶ 1 mata de albahaca: \$150