

La Opinión

Según la OCU

Comprar sano sale barato en la Región

Es la tercera comunidad donde más económico sale por detrás de La Rioja y Extremadura

<http://www.laopiniondemurcia.es/comunidad/2011/10/17/comprar-sano-sale-barato-region/357829.html>

17.10.2011. - EFE / LAOPINIONDEMURCIA.ES

Llenar la cesta saludable -que reduce el consumo de carnes, grasas y platos preparados y excluye el de refrescos y alcohol- es más barato en La Rioja, Extremadura y Murcia, y más caro en Canarias, según un estudio de la Organización de Consumidores y Usuarios (**OCU**).

La organización ha calculado el importe de la cesta de la compra para una familia de cuatro miembros a lo largo de un mes, atendiendo a la pirámide nutricional y las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, que aconsejan un mayor consumo de cereales y derivados, frutas, verduras y lácteos.

Teniendo en cuenta el supermercado donde se realiza esa compra, con un coste medio de 572 euros, la mayor diferencia existe entre Alcampo, donde ascendería a 523,93 euros al mes y el Corte Inglés, 681 euros adquirir la misma cesta, por lo que supondría un ahorro de 1885 euros.

Por comunidades, la **OCU** explica que las diferencias son muy significativas, tras el análisis de más de mil tiendas repartidas por 65 ciudades.

En La Rioja y Extremadura se puede adquirir la cesta más barata - 543 euros-, seguidas de Murcia -545-, Castilla-La Mancha -552-, Comunidad Valenciana -556-, Andalucía -557-, Castilla y León -563-, Baleares -565-, Galicia -566- y Asturias -568-.

La compra es más cara que la media en Canarias -617-, Navarra -611-, País Vasco -608-, Cataluña -588-, Aragón -581-, Madrid -580- y Cantabria -577-.

La **OCU** señala que al margen de los beneficios físicos de una dieta saludable, realizar una compra basada en alimentos equilibrados ayuda a reducir el gasto sanitario en enfermedades relacionadas con la obesidad, que hoy suponen alrededor del siete por ciento de la factura sanitaria.

"Y es que los malos hábitos alimentarios se han instalado en la vida diaria de los españoles, ya que más de la mitad de los adultos sufren sobrepeso u obesidad, llegando la cifra al 45 por ciento en el caso de los niños, dato realmente alarmante", concluye la organización.