

Consejos

para comer lo mejor posible
siendo estudiante foráneo en
universidades en el Bajío

Manuel Serrato Mandujano

Profesor de la Universidad de Celaya, México.
16011646@udec.edu.mx

Mariana Guadarrama Castillo

Alumna de la Licenciatura en Gastronomía de la
Universidad de Celaya, México.

La vida de un estudiante universitario fuera de casa llega a ser complicada en algunos aspectos como vestimenta, alimentación, transporte, etc. Especialmente cuando se tiene una entrada limitada de dinero. En este sentido, debe señalarse que el costo de vida en esta región del país, entra en el rango “intermedio” según la Secretaría de Economía en 2018, ya que el salario mínimo del Estado de Guanajuato es de \$102,68 pesos por día.

Pero tal cantidad no permite la adquisición de diversos artículos que podrían considerarse de primera necesidad, o bien, no facilita tener una alimentación sana y balanceada. Por ello se considera necesario guiarse mediante algunos consejos que pueden servir al momento de adquirir productos alimenticios. Aquí se presentan una serie de consejos, con base en la experiencia adquirida como estudiante de una universidad del Bajío, y tomando como referencia un reportaje titulado “¿Cuánto cuesta ser universitario en México?”, publicado por Grupo Imagen en 2018.

Consejo 1: Consumir menos bebidas alcohólicas.

El costo de una cerveza varía de lugar a lugar en todo el país; por ejemplo, en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, una cerveza cuesta \$35.00 pesos, mientras que en Querétaro cuesta un promedio de \$40.00 pesos; sin embargo, no es la diferencia de 5 pesos lo que orienta este consejo, sino el hecho de que cualquier estudiante, si sale una vez durante un fin de semana, y a eso le suma 4 semanas al mes, y durante dicha salida consume un promedio de 3 cervezas, al fin de la velada habrá gastado \$120 pesos por salida, es decir, \$480 pesos al mes sólo en dicha bebida.

Esto sin mencionar los estragos que podría causar a la salud el excesivo consumo de alcohol, desviando también un poco la intención de estudiar o de realizar los trabajos necesarios para cumplir las tareas universitarias.

Consejo 2: Acudir a los mercados locales.

Se recomienda conocer y visitar los mercados locales, e incluso las centrales de abasto ya que en ellos se pueden encontrar productos más frescos, de mejor calidad y a menores precios. En las redes sociales de la Confederación Nacional de Agrupaciones de Comerciantes de Centro de Abasto (CONACCA) se puede encontrar una lista de ellas a nivel nacional.

Consejo 3: Hablar con los vendedores.

Al hablar con los vendedores se crean vínculos sociales que pueden ayudar a conseguir información sobre lugares específicos donde se puedan adquirir productos buenos a bajos precios, además que en ocasiones estas personas pueden ofrecer ofertas y descuentos a sus clientes frecuentes.

Consejo 4: Preparar alimentos en casa.

Al elaborar los alimentos antes de salir, también se puede ahorrar y obtener un producto más al gusto de cada estudiante; además, de esta manera se puede tener más control de la higiene, del tamaño de las porciones, de la misma frescura de los productos e incluso del envasado, evitando así utilizar más desechables o plásticos que pudieran dañar al medio ambiente.

Consejo 5: Comer en establecimientos con precios estudiantiles.

Los restaurantes, fondas, loncherías o sitios cercanos a universidades y escuelas, suelen brindar un menú balanceado a precio accesible, ya que están pensados para alimentar a los estudiantes a un bajo costo; toda vez que se conoce el presupuesto reducido con el cual cuenta la mayoría.

De hecho, algunas universidades cuentan también con comedores escolares, en los cuales se ofertan paquetes especiales, o el menú suele tener algún tipo de descuento.

Consejo 6: Llevar una dieta a base de verduras y granos.

En las dietas, lo más caro suelen ser las carnes, mientras que los granos que también contienen una alta cantidad en proteína son más baratos; además, las frutas y verduras de temporada son más económicas debido a la existencia de una sobreproducción. De esta forma, no sólo se ahorran algunos pesos, sino también se cuida la salud.

Consejo 7: Consumir menos carnes, o adquirir más baratas.

En relación con la recomendación anterior, si se ha de consumir carne, se sugiere comprar cortes que no sean costosos, o bien, acudir a la mejor alternativa: el consumo de carne de aves blancas, como es el pollo. De acuerdo con un reportaje de “El Economista” (2017), un kilo de filete de pierna de res cuesta aproximadamente \$118 pesos, mientras que un kilo de pollo sale aproximadamente a \$76 pesos, todavía más barato que el kilo de pescado que se encuentra en el rango de los \$133 pesos.

Consejo 8: Evitar ingerir comida callejera.

La comida callejera, aunque suele ser rica y “llenadora”, va generando el llamado “gasto hormiga”, el cual va mermando la capacidad adquisitiva del estudiante. Ya que puedes comprar desde un guisado, hasta una quesadilla, pasando por unos tacos hasta llegar a un coctel de frutas preparado, alimentos que te saldrían más económicos si los prepararas en casa.

Es decir, en todas partes te encontrarás algún puesto o espacio donde se venda cualquier tipo de comida; y la que se vende en las calles sí suele ser un poco más barata que la que se expende en cualquier restaurante; pero, de todos modos, cuesta. Y no suele ser de buena calidad, ni higiénica.

Consejo 9: Evitar salir a comprar cenas.

Las cenas en México constituyen un gasto extra para los estudiantes, además de que suelen ser muy pesadas; y no permiten al organismo realizar una correcta digestión. Preferir la alternativa de cenar una fruta, o de ingerir algún tipo de cereal para evitar no sólo el gasto, sino mayores afectaciones al organismo, e incluso al patrón de sueño.

Buscar alimentos saludables y a mejores precios, puede beneficiar no sólo el bolsillo del estudiante sino también su salud. Una alimentación balanceada va de la mano del interés y el tiempo que se dedique a la búsqueda de este tipo de comida. Ya la vida estudiantil es difícil, pero si se aplican algunos de estos consejos, y se toma el Internet como una herramienta básica para la consulta de lugares higiénicos y económicos dónde comer, se puede facilitar mucho la estancia en un lugar fuera del hogar.