

Compras de comestibles por internet

Las compras de comestibles por internet y los servicios de entrega de comestibles se están volviendo cada vez más populares. Nosotros solíamos pensar que estos servicios estaban limitados a entornos urbanos, pero supermercados y minoristas grandes están vendiendo productos alimenticios y los despachan a cualquier lugar. En una encuesta realizada a más de 30.000 personas, con edades que van desde adolescentes hasta mayores de 65 años, aproximadamente el 10 por ciento participó regularmente en compras de comestibles por internet.

Entre las principales razones para comprar comestibles en línea se incluyen ahorrar tiempo, la conveniencia de usar el servicio durante eventos importantes de la vida (un nuevo bebé, cuidado de un ser querido, recuperación de una enfermedad/lesión) y la capacidad de tener más tiempo para otras cosas.

Los estudios comúnmente informan que las barreras para las compras de comestibles en línea son las largas esperas para las entregas y/o las tarifas de entrega, dificultad para comparar los costos entre artículos, pedidos completados incorrectamente y la sustitución de artículos agotados sin previa aprobación.

Otras consideraciones para la compra de comestibles por internet incluyen las siguientes:

- **Opciones de alimentos:** las personas que realizan sus compras de comestibles por internet tienden a comprar menos productos perecederos o artículos frescos que cuando compran en persona en la tienda. A pesar de que hay opciones de alimentos saludables de larga duración, las compras incluyeron más alimentos procesados y envasados que tienen menos probabilidades de dañarse durante la entrega o recogida.
- **Compras compulsivas:** los estudios demuestran que las compras impulsivas son menores entre los compradores en línea. Estos compradores tienen una tendencia menor a agregar artículos en su “carrito virtual” que originalmente no necesitaban, mientras que cuando están presentes en la tienda, les colocan artículos en frente de ellos, lo que hace que compren por capricho. Las compras de comestibles por internet pueden ayudar a los consumidores a no salirse de su lista de compras y presupuesto.
- **Nutrición:** los estudios demuestran que las personas que compran en línea no gastan mucho tiempo investigando o mirando la información nutricional antes de comprar el artículo. Muchos minoristas en línea ofrecen imágenes de la etiqueta con la información nutricional y la lista de ingredientes. Estas deberían utilizarse para hacer comparaciones y decidir qué artículos comprar.
- **Acceso a alimentos:** la entrega de alimentos en zonas rurales puede aumentar el acceso a los alimentos al reducir las barreras de transportación y largos viajes a las tiendas. Sin embargo, algunas poblaciones específicas tienen preocupaciones que deben ser abordadas por los minoristas de alimentos en línea. Por ejemplo, deben aclarar si estas compras por internet aceptan programas federales de asistencia nutricional como forma de pago. Además, las personas mayores les preocupa la seguridad de compartir su información financiera por internet.

Se anticipa que las compras de comestibles en línea seguirán creciendo en los próximos años. Considere todos estos factores al decidir si esta forma de comprar comestibles es adecuada para usted y su familia.

Referencia: Jilcott Pitts, S. B., Ng, S. W., Blitstein, J. L., Gustafson, A., & Niculescu, M. (2018). Online grocery shopping: promise and pitfalls for healthier food and beverage purchases. *Public health nutrition*, 21(18), 3360-3376

Fuente: Heather Norman-Burgdolf, Especialista en Extensión para Nutrición y Salud