

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN A LA SALUD

ARTÍCULO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Comida Chatarra Pésimo hábito alimenticio 2017

Denominación genérica para el amplio grupo de “alimentos” de baja calidad nutricional y con altos contenidos de azúcar, fructuosa u otros endulzantes, sal, acidulantes y grasas saturadas o grasas trans -provenientes de aceites hidrogenados-. A pesar de su escaso o nulo valor nutritivo, su intensa promoción y extensa comercialización han alterado los hábitos alimenticios de la población mexicana hasta convertirse en uno de los factores causantes de la epidemia de sobrepeso y obesidad que hoy padecen los mexicanos, la cual deriva en enfermedades como la diabetes, males cardiacos y cáncer. A escala global, hay 117 millones de niños amenazados por enfermedades relacionadas con la obesidad y la OMS pronostica que para el año 2015 habrá 2,300 millones de personas obesas en el mundo. Mientras tanto, las empresas productoras de alimentos chatarra gastan al año 13,000 millones de dólares en publicidad.

Cereales para niños. Poseen muy escaso valor nutricional. El Poder del Consumidor evaluó 16 cereales bajo el esquema que elaboró la Agencia de Estándares en Alimentos del Reino Unido. Aunque estos cereales se anuncian como saludables, esto resultó falso, por lo que sería preferible consumirlos sólo esporádicamente. El análisis incluyó 16 cereales y 3 barras de cereales. Los cereales fueron Kellogg's, Nestlé, Quacker y las barras de cereal Kellogg's (Zucaritas, Froot Loops, Choco Krispis). Todos estos productos poseen elevados contenidos de azúcar y de harinas refinadas, por lo que tendrían que ser vistos como golosinas y espaciar su consumo. Sin embargo, la publicidad engaña a los consumidores al proponerles los ingieran como desayuno o cena, lo cual provoca un deterioro de sus hábitos alimenticios y contribuye a fomentar la epidemia de sobrepeso y obesidad que vive México.

En los alimentos fuertes cantidades de residuos tóxicos que pasan al cuerpo de quien ingiere estos alimentos. Estas sustancias se acumulan en las células grasas de los individuos y provocan daños de salud a mediano y largo plazo.

Dr. Cipriano Borges Cordero
cipriano.borges@gmail.com