

No todo lo que dicen las propagandas sobre los alimentos es verdad

El consumismo ha llegado a todos los ámbitos de nuestra vida y la alimentación no es la excepción...

Todos los días, adultos y niños estamos expuestos a un sin fin de publicidades sobre distintos productos alimentarios, pero... las virtudes que declaran, ¿son ciertas? Debido a motivos legales, obviamente, no se puede mentir, pero nadie pena el decir sólo aquello que les beneficia, es decir, la mitad de la verdad. Si bien no mienten, las publicidades de alimentos rondan terrenos “grises” y los nutricionistas nos vemos obligados a decir que aquello que las empresas de alimentos promocionan como adecuado o beneficioso para la salud “no es tan así...”.

Tomemos como ejemplo los embutidos, ¿es verdad que cubren un alto porcentaje del requerimiento de proteínas de los niños? Sí, es verdad. Pero lo que la propaganda no dice es que los embutidos tienen altos porcentajes de grasas (principalmente saturadas), colesterol y sodio. Entonces, ¿son tan beneficiosas? Y..., no es tan así...

Otro ejemplo, los postrecitos que vienen fortificados con todo lo que la industria alimentaria es capaz de adicionar. ¿Son apropiados para los niños? Si un niño consume una alimentación completa y balanceada, no los necesitará. Este tipo de productos son más apropiados para niños desnutridos, los cuales, obviamente, no tienen acceso a los mismos por motivos económicos.

La clave está en aprender a leer los rótulos de los productos alimentarios y consultar a los profesionales de la nutrición. A partir de la nueva ley de rótulos, cada producto alimentario deberá declarar su composición nutricional, pero ojo, las porciones que se declaran no siempre son las que estamos acostumbrados a consumir.

Es importante recurrir a los nutricionistas y no consultar a cualquier profesional (aunque sea del área de la salud), cada cual en su especialidad, ¿se imagina que sería de nosotros si cuando tenemos fiebre le preguntamos al abogado que nos recomienda para aliviarla?