

¿QUÉ TE ESTÁS TRAGANDO?

Historieta de El Fisgón, a partir de información de la Secretaría de Salud

Es la hora del recreo en la Escuela Primaria Mártires de la Economía, y Lupita y Lencho, los dos niños más listos de su clase, se preparan para comer su lonch.



A ver... este pastelito tiene exceso de grasas y contiene azúcar, colorante artificial... fosfato monocalcico, propionato de sodio, monoesterato de sorbitán, polisorbato 60, barboximetilcelulosa de sodio.

¿Barboxi... qué? ¿Y eso con qué se come?



Pos con tu pastelito y tu bocota.

¡Fíjate en los etiquetados!



Tu refresco tiene exceso de azúcar. ¡Contiene 15 cucharadas!

Pero me endulza la vida...

Te la empalaga y te enferma... un adulto debería comer, cuando mucho, 9 cucharadas de azúcar al día.

¿Cuántos refrescos bebes al día?

Unos dos... o tres... o cuatro...



Pues si sumamos tus tres refrescos, más los pastelitos, más las golosinas... el resultado es que te estás tragando más de ¡60 o 70 cucharadas diarias de azúcar!

Recuerda que somos lo que comemos.

Pues si como tanta azúcar... entonces soy una dulce persona.

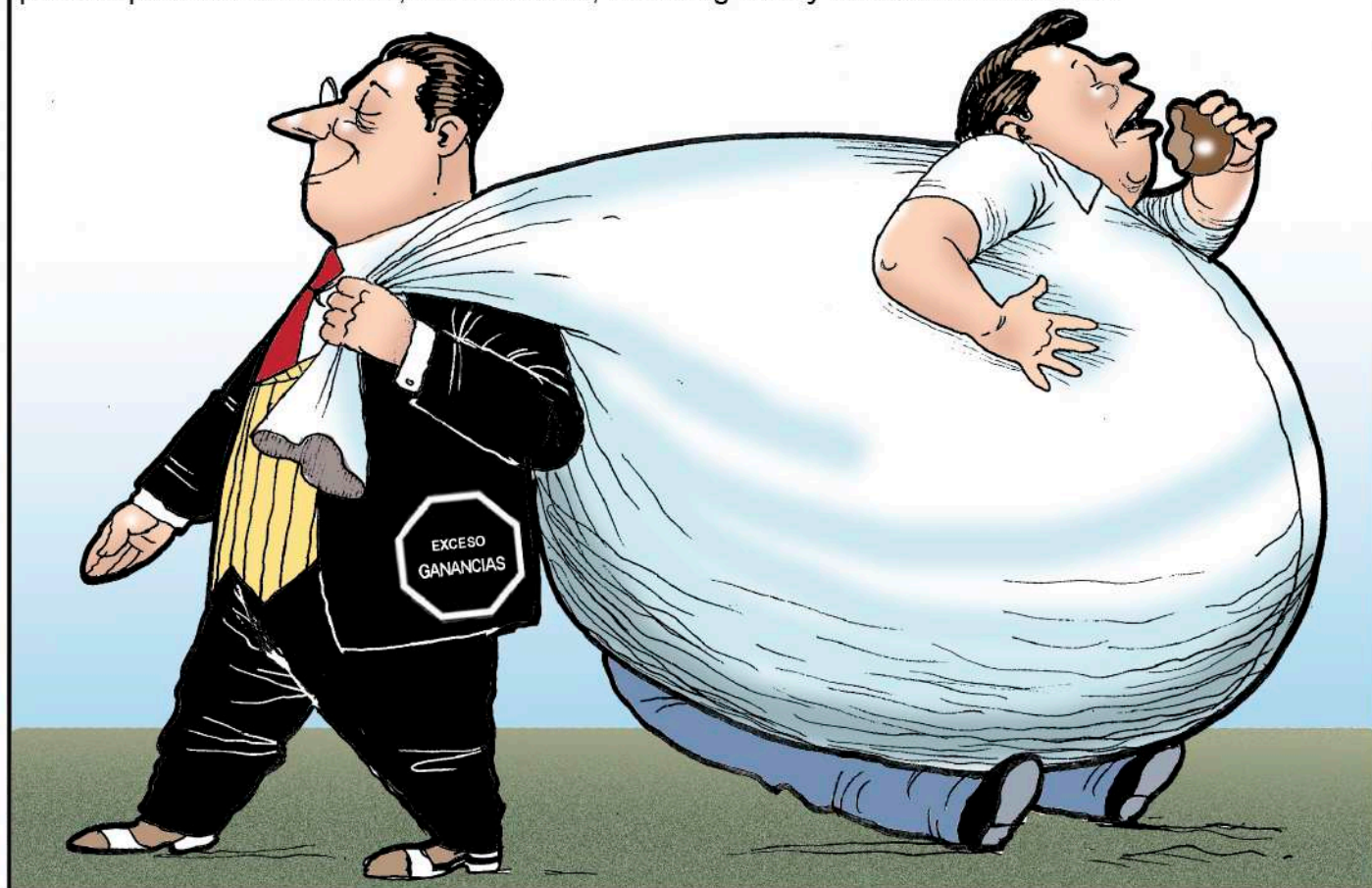
Más bien tienes un cuerpo chatarra.



Casi todos los productos chatarra están procesados industrialmente a partir de sustancias baratas, como harinas de papa, trigo, arroz o maíz, desechos de animales, azúcares, grasas, aceites, conservantes y otros aditivos.



México es una de las 10 potencias mundiales en comida preparada y el principal productor de América Latina. En 2012, este sector obtuvo beneficios por \$28 mil 300 millones de dólares.* Es un negociazo que produce pocos ultramillonarios, mucha basura, muchos gordos y muchas enfermedades.



* https://elpais.com/economia/2015/07/02/actualidad/1435873418_975461.html

El aparato digestivo le permite al cuerpo procesar los alimentos; aprovechar lo que nutre y desechar lo que no sirve.

Cuando comemos cosas naturales, como verdura, fruta, pescado, y hacemos ejercicio, el cuerpo se mantiene sano.



Pero si comemos químicos, colorantes, azúcares, grasas y sales en exceso, el cuerpo los almacena y eso provoca obesidad y enfermedades.

Cuando comemos mal, en exceso, y no hacemos ejercicio, dañamos nuestro cuerpo.



Comer demasiada sal, grasas y azúcar no nutre, sólo engorda. Además, aumenta el riesgo de contraer enfermedades crónicas como:

Diabetes, hipertensión, colesterol alto, enfermedades del corazón, caries, problemas de sueño, enfermedades del metabolismo, de los pulmones, de las articulaciones, riesgo de muerte temprana y te hace vulnerable ante las enfermedades oportunistas... como el coronavirus.



Resulta que las principales causas de muerte en México son la diabetes, la hipertensión y las enfermedades del corazón.

La comida chatarra es una industria de la muerte.





La industria de comida chatarra gasta millones de pesos en publicidad que busca darle al posible comprador la sensación de alegría y felicidad.

Un recurso publicitario muy usado es usar personajes de ficción que buscan que te encariñes con la marca.



La comida chatarra viene siempre en empaques atractivos, siempre está a la mano, es fácil de comprar y de comer. Nunca se descompone.

Pero no hay que dejarse engañar. Detrás de toda esa publicidad hay un producto que es dañino para la salud.



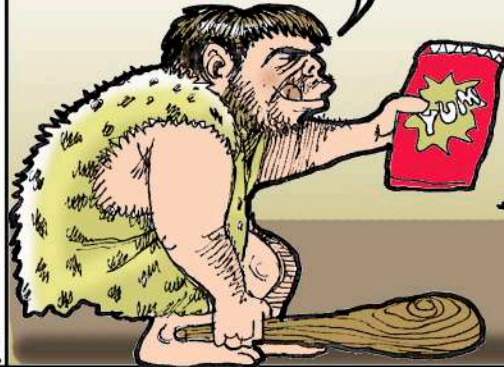
Para colmo, la comida chatarra genera adicción. Puede crear tanta dependencia como el tabaco, el alcohol y algunas drogas.

¿De veras?



Durante miles de años, al hombre le fue muy difícil conseguir grasas, sales y azúcares, y por eso, para nuestra mente, consumirlos se volvió como un premio.

Sin embargo, en el siglo XXI hay sobreoferta de azúcares, grasas y sales, y comerlas en exceso hace daño.



Es algo muy primitivo.

Si comemos productos ricos en grasas, azúcares y sales, pero sin vitaminas, proteínas ni minerales, la mente nos dice que hay que comer más.

Mientras más comemos productos sin nutrientes, más queremos comer.

No estás comiendo bien...



En especial, el azúcar genera una sensación de placer inmediata y mucha gente no puede parar de comer dulces, aunque sepa que le hacen daño.

Consumir una sustancia sin control habla de una posible adicción.



Estudios de laboratorio han demostrado que el azúcar es una sustancia muy adictiva.

Los aficionados al dulce comen cada vez más dulces para saciar su adicción.

¡Salud!



Como con cualquier droga, los adictos a la comida chatarra sienten la necesidad y el deseo irrefrenable de volver a consumirla. Además, la publicidad incita al consumo.

Esa irresistible mordida



A que no puedes comer sólo una

Si dejan de consumir, se ponen mal.



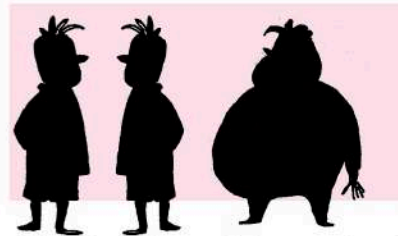


- En 2017, México fue el país con más obesidad de todo el mundo.
- En 2018, México fue el segundo lugar mundial en obesidad (sólo detrás de Estados Unidos).



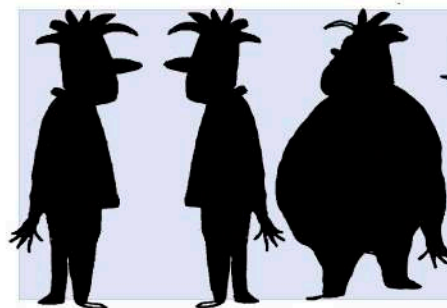
La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud de 2018 muestra que los mexicanos enfrentamos un grave problema de obesidad y desnutrición. Tienen problemas de sobrepeso u obesidad:

35.6 % de los niños (de 5 a 11 años).



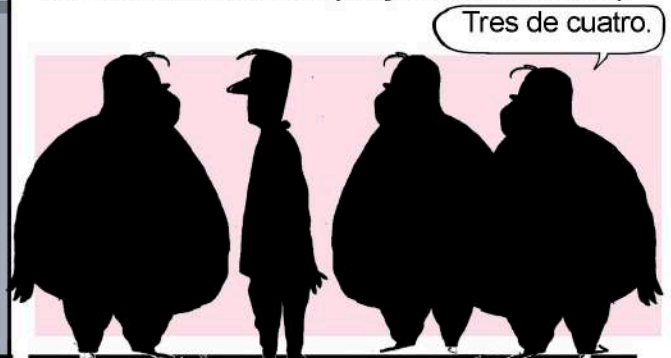
La obesidad infantil se duplicó de 7.5 % en 1996, a 15 % en 2016.

38.4 % de los adolescentes (de 12 a 19 años).



Uno de cada tres.

75.2 % de los adultos (mayores de 20 años).



Tres de cuatro.

La mala alimentación provoca diversos problemas de salud. Según datos oficiales, en 2018:

8.6 millones de mexicanos (10.3 % de la población) tenía diabetes.



15.2 millones de mexicanos (18.4 % de la población) tenía hipertensión.



Las enfermedades ligadas al sobrepeso van a reducir la esperanza de vida en México en más de cuatro años durante los próximos 30 años.



Los problemas de salud derivados de la mala alimentación se hicieron evidentes con la llegada del coronavirus, pues este virus es más letal con la gente que padece obesidad, diabetes e hipertensión. De los lamentables fallecimientos por coronavirus en México:

43.61 % padecía hipertensión.

37.81 % padecía diabetes.

24.68 % padecía obesidad.

En los países con menos obesidad, el Covid fue mucho menos letal.



El sistema de salud de México tiene que gastar cada vez más por enfermedades ligadas al sobrepeso y la obesidad.

De modo que, además de todo, la gordura es una carga financiera para el gobierno y los contribuyentes.



Así que mejor ya no comas chatarra. Te haces daño a ti y dañas al país.

Yo te iba a invitar una mordida de mi pastelito.

