

Reflexiona

En mayor o menor medida, la publicidad influye en nuestros hábitos alimentarios al incitarnos al consumo de todo tipo de productos.

Haz una lista de los anuncios de televisión que guardan relación con la alimentación, diferenciando aquellos que promueven el consumo de productos saludables de los que no lo hacen así.



Debido a motivos históricos, culturales, sociales o, incluso, religiosos, los hábitos alimentarios no son iguales en todo del mundo.

En muchos **países desarrollados**, por ejemplo, son frecuentes los desequilibrios nutricionales y las enfermedades ligadas a la alimentación como consecuencia de una dieta inadecuada, que se caracteriza por:

- Un contenido calórico muy elevado, que favorece la obesidad y alguno de los tipos de diabetes.
- La abundancia de alimentos ricos en colesterol y grasas saturadas, que aumentan el riesgo de padecer enfermedades del aparato circulatorio.
- El abuso de alimentos refinados y con pocos residuos, que ocasionan problemas de estreñimiento por falta de fibra alimentaria.
- La preponderancia de alimentos proteicos, que proporcionan un exceso de aminoácidos que han de ser eliminados por el hígado y el riñón, lo que supone para estos órganos un trabajo adicional.
- El consumo de platos preparados, que incorporan a la dieta muchos aditivos, con sus consiguientes efectos perjudiciales para la salud.
- Algunos cambios sociales han impuesto una inconveniente anarquía en los horarios y las comidas.
- Cada vez con más frecuencia, se inician dietas de adelgazamiento —aparentemente inofensivas— sin ningún tipo de control profesional. Este es el origen del 80 % de los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia, en los que el enfermo percibe distorsionado su aspecto físico.

Alimentos funcionales

Son aquellos que, además de su valor nutricional, incorporan sustancias beneficiosas para la salud —no curativas— o reducen el riesgo de una enfermedad. La existencia de estas propiedades debe estar demostrada por una sólida base científica.

Son ejemplos de alimentos funcionales las bebidas isotónicas, la leche con omega 3, la sal yodada, etcétera.



En los **países subdesarrollados**, la alimentación tampoco es la adecuada, aunque por motivos distintos:

- Las dietas suelen tener un bajo contenido calórico, por lo que, en ocasiones, no proporcionan al organismo la energía necesaria.
- Con frecuencia se trata de dietas monótonas, en las que la falta de variedad de alimentos origina carencias nutricionales importantes.
- El consumo de proteínas es bajo, ya que los alimentos que las contienen son escasos y resulta más caro producirlos.
- Las condiciones sanitarias en la manipulación y conservación de los alimentos son, en muchas ocasiones, deficientes, lo que provoca enfermedades infecciosas e intoxicaciones.

Enfermedades provocadas por alimentos contaminados

Existen dos tipos de enfermedades que pueden ser causadas por alimentos contaminados por microorganismos:

- **Infecciones.** Son originadas por la acción directa de los propios microorganismos; por ejemplo, las gastroenteritis bacterianas.
- **Toxiinfecciones.** Son debidas a las toxinas producidas por ciertos microorganismos, que pueden actuar aunque estos hayan muerto. Es el caso del botulismo, enfermedad causada, en la mayor parte de los casos, por la ingestión de conservas caseras mal elaboradas y de verduras crecidas en suelos contaminados con las esporas del *Clostridium botulinum*.