



La mala alimentación y los procesados

La alimentación insana no es un problema individual. Se trata de una pandemia cuyas principales causas son sistémicas y estructurales.

La **industria alimentaria** se ha convertido en un agente poderosísimo con enorme capacidad de condicionar el sistema de producción, el consumo alimentario y las decisiones políticas.

Los alimentos procesados

El 70% de lo que comemos son alimentos procesados. Nuestra dieta ha cambiado y hoy en día consumimos un **exceso de azúcares, grasas insalubres y sodio** (sal). Estos ingredientes perjudiciales nos llegan a través de la alimentación procesada. En el Estado español se ha incrementado muy considerablemente el consumo de dichos ingredientes, a pesar de que la inmensa mayoría de la población sabe que hay que reducirlos. Esta aparente contradicción es el resultado de uno de los grandes trucos de magia de la industria alimentaria, con la indispensable ayuda de las Administraciones implicadas: están en todas partes, pero nadie los ve. Son los ingredientes B, están en la sombra.

Sin agricultura no hay comida

La alimentación se ha industrializado. La mayor parte de nuestros alimentos ya no vienen del campo. **La predominante dieta insana y la desaparición de los sistemas alimentarios locales de base campesina son las dos caras de la misma moneda.**

Se ha abandonado la agricultura sostenible, campesina y familiar, centrada en la producción de alimentos saludables, cercanos, diversos y de temporada. Ahora es la gran industria alimentaria la que fabrica los alimentos, y los procesa con una buena carga de componentes insanos. En el ámbito de la distribución las grandes cadenas se han adueñado de la comercialización. Todo esto significa que se han abandonado los circuitos cortos de producción, comercialización y consumo alimentario. Un reducido número de grandes empresas controlan la producción y venta de los alimentos. La publicidad hace el resto.

La publicidad

En la sociedad actual vivimos inmers@s en la publicidad. Desde la infancia y a lo largo de toda nuestra vida, somos receptores permanentes de mensajes publicitarios. Nuestra capacidad real de decidir conscientemente lo que compramos es mucho menor de lo que suponemos.

La población infantil es un objetivo muy interesante para las empresas anunciantes. Se estima que ve una media de 95 anuncios al día, más de 34.000 al año². En el Estado español se crean en un año alrededor de 5.000 campañas dirigidas al público infantil³.



Para influir en este público es habitual que se utilicen ganchos comerciales: juguetes, artículos coleccionables, concursos, cupones, juegos, etc. El uso de estos ganchos se concentra, justamente, en los alimentos más insanos: comida rápida, cereales para el desayuno y chocolates, galletas, helados, saborizantes para leche, productos lácteos, zumos y bebidas gaseosas, gelatinas, fideos, aperitivos y salsas de tomate. **Se anuncia lo contrario de lo que se recomienda.**

Extraído de la campaña de Justicia Alimentaria *La alimentación que nos enferma*. Más en: <http://justiciaalimentaria.org/dame-veneno/dieta-insana>

Recomendamos también el informe *Mi primer veneno* de la misma organización: <http://justiciaalimentaria.org/recursos/mi-primer-veneno-la-gran-estafa-de-la-alimentacion-infantil>

Y algunos ejemplos de lo peor en comida procesada: <https://ecoosfera.com/2014/11/estos-son-los-diez-peores-alimentos-procesados-que-puedes-comer/>

