

ALIMENTOS FUNCIONALES

✚ Resume en 4 o 5 líneas el mensaje de este corto.

El video habla de los alimentos funcionales y los múltiples conflictos que ocasionan. Al principio explican que un alimento funcional es aquel que aporta una buena propiedad para la salud, cuenta además las maneras de hacerlos y como a partir del reglamento que elaboró la EPSA, muchos de sus ingredientes estrella desaparecieron dejando solo un suplemento de vitaminas y minerales innecesarios. Por último, habla del Nutricionismo y manda un mensaje de alerta por que, si no pasan los alimentos por controles más duros, nuestra salud se verá afectada.

✚ ¿Qué son los alimentos funcionales? Comenta si te parece adecuado su consumo.

Un alimento funcional es aquel que confiere al consumidor una propiedad beneficiosa para la salud independientemente de sus propiedades nutritivas. Se pueden fabricar eliminando algo que perjudique la salud, añadiendo sustancias beneficiosas, así como otras que no poseía, y por otros métodos como bloquear nutrientes no interesados.

En mi opinión creo que a día de hoy pocos alimentos son consumidos sin que cumplan alguna de estas propiedades, es decir, que sean naturales al 100%. Por lo que veo adecuado su consumo, pero con precaución, pues como dice el vídeo, el marketing utiliza la adhesión de estas propiedades, para pintarlos como sanos cuando llevan en realidad bastantes azúcares como el caso de los zumos o de los yogures líquidos ricos en lactobacillus casei.

✚ Explica a qué se refiere el término Nutricionismo

Se basa en ver las bondades de un alimento en base a sus ingredientes y no al alimento entero como tal o mejor dicho expresa la idea de que el valor nutricional de la comida es la suma de los valores nutricionales de todos sus nutrientes individuales, vitaminas, y otros componentes., eso provoca que alimentos insaludables se publiciten como saludables.

✚ Lee el siguiente artículo: “Haciendo negocio con la quimiofobia” (https://www.eldiario.es/zonacritica/Haciendo-negocio-quimiofobia_6_813378679.html) y explica las estrategias de márketing que siguen algunas empresas de alimentación.

Las empresas de alimentación se aprovechan de la “vaguez” de las personas o de su poca cultura ante el tema para introducir eslóganes falsos que incitan a su compra y gracias a esos eslóganes también se ve un incremento en el precio, gracias al cual nadie se queja. Estas estrategias se tratan de una lucha por la naturalidad para ser distinguidos de otras marcas. De ahí eslóganes como “sin aditivos”, “sin porquerías” o “más natural que otros”. Son astutos, pues la mayoría de las personas no leen la letra pequeña, pues si la leyeran, verían que constan de los mismos ingredientes que otras marcas.

- ✚ Explica un caso de un producto concreto que aplique estas estrategias.



Como podemos ver en la foto, una de las cientos de marcas que siguen estas estrategias es Central Lechera Asturiana y toda su gama de productos debido a su llamativo eslogan. Un caso específico sería por ejemplo su leche, para la cual utilizan un eslogan distinto que dice "Sin ingredientes artificiales". Nada más ver el eslogan se sobreentiende que es imposible, pues si o si a la leche se le añaden ciertos aditivos no dañinos que ayudan a su aguante y su consumo seguro y al leer la letra pequeña de la botella se corrobora.

- ✚ Redacta un breve párrafo de 4 o 5 líneas donde expliques a qué se refiere el término quimiofobia.

Es el miedo a los aditivos y demás componentes químicos que tienen las personas debido a cierta publicidad engañosa. Cuando estos solo se añaden para potenciar características buenas o simplemente para garantizar su buen consumo sin correr riesgos de ningún tipo. Pero gracias al mercado laboral y la moda de lo natural, la gente se piensa mucho si comprar x marca u otro y si de verdad los aditivos son buenos, cuando esto es incuestionable, puesto que hasta lo natural tiene cosas malas y muchas veces su toxicidad se corrige con estos aditivos tan odiados.

- ✚ Por último, contesta a la pregunta planteada al final del artículo y expresa tu opinión sobre este tema.

Lógicamente si la petición hacia la prohibición de adición de compuestos químicos, de los naturalistas fuese aceptada, se demostraría una lección con desgraciadamente muchas enfermedades. Pues la química es cierta que sirve para cosas malas y puede perjudicar, pero en estos casos asegura el consumo sin peligro de contraer una bacteria que te enferme. Por lo que si se prohibieran se multiplicarían las enfermedades estomacales y la propagación de microorganismo por todo el cuerpo. Si ocurriese eso, sí que las marcas se sentirían orgullosas de añadir aditivos. Como se puede deducir esto a favor de su moderada adición, pues cualquier cosa es poco para proteger a nuestro cuerpo de enfermedades.