



EMMA MOORE/LATROMPETA

## Cómo las empresas crean adictos a la comida chatarra

La industria de alimentos engancha a millones con productos procesados poco saludables. ¿Es usted uno de sus adictos?

- Jorg Mardian
- [24/12/2019](#)

La comida procesada está ahora integrada en la sociedad moderna. Comemos alimentos procesados preenvasados al desayuno, comida rápida procesada al almuerzo, comida procesada de restaurante en la cena y meriendas procesadas entremedio.

Para los fabricantes de alimentos procesados y sus clientes de supermercados y restaurantes, éste es un modelo de negocio rentable.

Pero, ¿por qué compra usted comida chatarra? Algunos dicen que los fabricantes simplemente nos dan lo que queremos, pero la verdad es más siniestra. Cada año se introducen más de 15.000 nuevos productos alimenticios procesados en EE UU, pero no provienen de las granjas pintorescas y las cocinas de las abuelas que aparecen en el empaque. Vienen de laboratorios, donde los ensamblan mediante manipulación química avanzada, y de instalaciones de producción en masa, donde controlan los costos (no el valor nutricional) hasta el más mínimo centavo.

La clave es *la demanda*. Los fabricantes de alimentos necesitan que usted demande sus productos. Dado que el transporte a nivel mundial, la larga vida útil y los bajos costos reducen inherentemente el valor nutricional, estas compañías deben apelar a su apatía por la nutrición, su atracción por los envases coloridos y la publicidad y, sobre todo, su afición por *el sabor*.

Los 'Cheetos' están hechos de maíz, grasa, sal y algo llamado "condimento de queso" (una fórmula de aceite de canola, colorante artificial "amarillo 6" y otros nueve ingredientes, incluidos "sabores naturales y artificiales", que contienen aún más componentes). Según *Salt Sugar Fat*, los expertos de la industria consideran a los 'Cheetos' como "uno de los alimentos más maravillosamente contruidos del planeta, en términos de puro placer [salival]".

Dichos alimentos son el producto de millones de dólares de inversión para lograr el equilibrio entre crujiente y suave, respuesta salival, liberación olfativa, densidad calórica que desaparece y antojos de sal, azúcar y grasa de las maravillas de la ingeniería química. Los ingenieros químicos bien pagados están trabajando en este momento optimizando el nivel crujiente de las papas fritas y la efervescencia perfecta de refrescos de soda y otros componentes necesarios para generar antojos.

Las ganancias dependen de una sola táctica. El gigante corporativo Frito Lay incluso lo pone en el paquete: "Apuesto a que no puedes comer solo uno".

Otra forma de decirlo podría ser: "Apuesto a que te importa el presente más que tu futuro". De cualquier manera, esa apuesta está dando frutos para Frito Lay: sus miles de plantas de producción, almacenes y oficinas en docenas de países venden cada año alrededor de 16 mil millones de dólares en papas fritas, pretzels y otros bocadillos poco saludables.

Si todos ponemos las necesidades nutricionales de nuestros cuerpos por delante de nuestros sentidos del gusto, los ingresos de Frito Lay serían de 0 dólares.

Los fabricantes entienden que la adicción a la comida es un fenómeno real. Los aditivos que inyectan comparten la misma base biológica que la dependencia de las drogas recreativas. Por lo tanto, comer comida chatarra libera sustancias

químicas en el cerebro, incluido el neurotransmisor de la dopamina, y la respuesta del cerebro es mucho más poderosa que las liberadas al comer alimentos naturales y nutritivos. Esto puede afectar los patrones de comportamiento y pensamiento, y generar síntomas de tolerancia y abstinencia, que son signos de adicción física.

Crear un producto que puede reducir los costos y aumentar los antojos y las ganancias significa crear un producto poco saludable. Los elementos “vivos” de los alimentos son a menudo los que los hacen nutritivos, y se echan a perder poco después de que se cosecha la fruta, la verdura, el grano, lácteos o carne. Para retrasar el proceso de deterioro, los laboratorios de alimentos deben aplicar productos químicos y otros aditivos que, literalmente, no son alimentos. Si no los aplicaran, no tendrían un producto para vender. Las personas tendrían que obtener sus alimentos de jardines, granjas, huertos y tiendas de productos frescos, en lugar de estaciones de servicio.

La tecnología de alimentos es rentable para las corporaciones, pero devastadora para la salud. La sacarosa, el jarabe de maíz de alto contenido de fructosa, la sal y la grasa son activos para la fabricación de alimentos, pero van en detrimento de quienes los comen. Los ejecutivos de alimentos procesados, los accionistas e incluso los empleados entienden que sus productos son nutricionalmente peligrosos.

Las acciones de estas compañías de “alimentos”, y nuestra disposición a priorizar el sabor y posponer las consecuencias, nos han pasado factura. En 1990, ningún Estado de EE UU tenía una tasa de obesidad en adultos superior al 15%. Hoy, todos los Estados tienen más del 20% de obesidad y 31 Estados tienen más del 30%.

Dios nos diseñó para que necesitemos alimentos, pero es una necesidad con posibilidades casi ilimitadas en nutrición y placer. No podemos darnos el lujo de priorizar la conveniencia, el costo y especialmente el sabor por encima de la nutrición. Nuestra mejor opción es emular lo que el educador Herbert W. Armstrong dijo: “Coma solo aquellos alimentos naturales que se pudren, y cómalos antes de que eso suceda”. Este tipo de dieta incluye más verduras y frutas frescas, carnes frescas, granos enteros cocidos y grasas saludables. Cuando necesite comer alimentos de una caja o una lata, hágalo según la regla de seis o menos ingredientes reconocibles y pronunciables.

Renunciar a los alimentos procesados es una batalla. Simplemente hay demasiada inversión y demasiadas ganancias en juego para las compañías de alimentos y ellas continuarán tentándolo a cada paso. Pero elija pelear esta batalla. Es mucho mejor que luchar contra la mala salud e incluso una enfermedad terminal. Comience cambiando solo un hábito durante un mes. Luego construya desde allí. Desarrolle disciplina. Fortalezca la mente y descubra el placer de la comida real y la buena salud de la forma en que Dios lo planeó. ■



**Trompeta Boletín**

**Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.**

**La próxima guerra civil de Estados Unidos**

Para los estadounidenses no saben por qué viene.

**POR DONALD TRUMP**

Después que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus líderes estadounidenses con ferocidad. ¿Sus aprensos distribuirán más progreso de lo que si así ellos se den cuenta?

Leer el resto del artículo