

Zona verde

# El país de los obesos

Los mexicanos, en promedio, tomamos muchos refrescos y nos alimentamos con comida chatarra y pocas verduras. En consecuencia, estamos cada vez más obesos, y con los problemas de salud que eso implica. ¿Desea cambiar sus hábitos alimenticios? Lea estos consejos. **TEXTO: CECILIA NARRO • ILUSTRACIÓN: OLDEMAR**

**Los datos son escalofriantes:** en 14 años, el consumo de refrescos en las familias más pobres se incrementó en **60 por ciento** y en las más ricas un **45**. En ese mismo lapso, el consumo de verduras cayó en un **30 por ciento**.



**Resultado:** en los pasados siete años la obesidad de los niños se incrementó en **40 por ciento**, en tanto que entre los adultos, **71.9 por ciento** de las mujeres y **66.7 por ciento** de los hombres tienen sobrepeso u obesidad... Y Coca-Cola realiza el **11 por ciento** de sus ventas mundiales en México. Entre las razones de esta situación, de acuerdo con El Poder del Consumidor ([www.elpoderdelconsumidor.org](http://www.elpoderdelconsumidor.org)), está el cambio drástico en los hábitos alimenticios: comidas procesadas con altos contenidos de grasas y azúcares, vidas sedentarias, regulaciones débiles para las industrias de alimentos y bebidas y, sobre todo, un alto consumo de refrescos. México tiene el primer lugar mundial en consumo de refrescos per cápita, con al menos 148 litros por año, si bien de acuerdo con el Economic Research Service del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el consumo de los mexicanos sería de **11342 litros al año!!!** La Secretaría de Salud ha dado la señal de alerta y ha reconocido que la obesidad en nuestro país ha adquirido niveles de epidemia y requiere de acciones inmediatas. La obesidad va acompañada de enfermedades cardiacas, cerebrovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer, además de todo tipo de efectos emocionales y sociales. Naturalmente, el costo de estas enfermedades es absorbido por las instituciones públicas de salud —es decir, nosotros y nuestros impuestos—, y no por las empresas que se enriquecen con la venta de bebidas y alimentos chatarra.

La comida chatarra requiere etiquetados estrictos, restricciones publicitarias y, en general, un control —hoy inexistente— por parte de las autoridades. Pero en lo que a los consumidores se refiere, éstas son las recomendaciones que el Instituto Nacional de Salud Pública acaba de lanzar en lo concerniente al tema de las bebidas:

**Agua potable**  
satisface toda nuestra necesidad de líquidos.

Se recomiendan de **3 a 8** vasos al día

**Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar**

Se recomiendan de **0 a 2** vasos al día

**Café y té sin azúcar**

Se recomiendan de **0 a 4** tazas al día

**Refrescos de dieta**  
No se aconsejan para niños.

Se recomiendan de **0 a 2** vasos al día

**Bebidas con alto valor calórico y pocos beneficios a la salud:**

**Jugos naturales**

Se recomienda hasta medio vaso al día. Es mejor comer la fruta directamente.



**Leche entera**

No se aconseja su consumo en menores de un año ni en adultos.



**Bebidas deportivas**

Se recomiendan sólo para atletas de alto rendimiento.



**Bebidas alcohólicas**

Se recomienda no mezclarlas con refrescos y tomar no más de una porción al día para mujeres y dos para hombres.



**Refrescos**

No se recomienda su consumo. Si se toman, que sea esporádicamente y en cantidades menores a un vaso.

