

¡ADVERTENCIA!



Por Toño García.

Ante la necesidad de revertir a una población con más de 10 millones de diabéticos y hasta un 75% de mujeres, hombres y niños con sobrepeso, sin contar que uno de cada 4 adultos padece hipertensión y todo lo derivado en la salud por mala alimentación; se publicó la Norma Oficial Mexicana NOM-51-SCFI/SSA1-2010 que habla y especifica sobre el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas y pre envasadas, norma que entró en vigor el 1 de octubre de este año. Teniendo como finalidad advertir lo que se va a consumir en el alimento envasado.

Esta norma tiene como objetivo brindar al consumidor la información veraz, clara y visible sobre el contenido de nutrientes e ingredientes que representan un riesgo para la salud en productos envasados; sin importar que el producto sea de origen nacional o de importación para su comercialización en nuestro país.

El empaque especificara EXCESO DE CALORIAS, EXCESO DE AZUCARES, EXCESO DE GRASAS SATURADAS, EXCESO DE GRASAS TRANS, EXCESO DE SODIO, CONTIENE CAFEINA EVITAR CONSUMO EN NIÑOS, CONTIENE EDUCOLORANTES NO RECOMENDABLE EN NIÑOS, estos cellos serán visibles en la envoltura del producto para el consumidor final. La norma estipula que aquellos productos que tengan uno o más cellos no podrán tener ninguna estrategia publicitaria; lo anterior con el fin de evitar la comida chatarra que en su consumo contribuye a enfermar a la población.

Es urgente que la población en general tome medidas para mejorar su salud sin importar edad, sexo o condición social, hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, dormir 8 horas, y alimentarse sanamente en 3 o 5 comidas al día de acorde a la necesidad física y en equilibrio en calorías que requiere el cuerpo, siendo el promedio entre 1800 a 2400 calorías por día, ayudará a revertir el sobrepeso, la diabetes, la hipertensión y quizá te hará más inmune al coronavirus.

El congreso del estado de Oaxaca tomo una medida radical al prohibir el consumo de productos chatarra en su estado, provocando con ello el enojo de empresarios y dueños de ?tiendas de la esquina?, sin embargo, de forma radical genera en la población de ese estado el consumo más natural posible como medida preventiva de salud en su población.

La Organización de Naciones Unidas, la CDNH, los institutos nacionales de salud, IPN, UNAM, la UAM, el World Obesity Federation, y diversos países de primer mundo han calificado esta medida como vanguardista y un paso de México hacia el primer mundo.

En plena pandemia de coronavirus y consientes la Secretaria de Salud, la Secretaria de Economía, el Congreso de la Unión, el Senado de la república, con la participación mediante consulta pública lograron este importante acuerdo por el bien de la población.

¿Qué tan serio es el problema de obesidad y sobrepeso en nuestro país para llegar a esta norma? ¿Al ser una población enferma por lo que comemos será suficiente esta medida para crear conciencia en el ciudadano y evitar el consumo de comida chatarra? ¿Cuál es el costo real de atención a esta pandemia de sobrepeso, obesidad y diabetes para la sociedad y para el gobierno en dinero? Ahora le corresponde a usted informarse un poco sobre valores nutrimentales de cada alimento y buscar el equilibrio por su propio bien quedando para la reflexión esta ¡ADVERTENCIA!

