

## Consumidores conscientes: una nueva ética

¿Sabemos qué comemos? ¿Consumimos alimentos o productos alimenticios?

Si os realizaran una encuesta *in situ*, de una única pregunta: *¿Qué porcentaje de su compra semanal corresponde a alimentos?* Contestadla. Indicad un porcentaje: ¿El 30%, 60%, 90%?

Y si nos atenemos a la definición de “alimento” de la RAE (“Cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición”) y nutrición (“Proporcionar a un organismo vivo las sustancias que necesita para realizar sus funciones”), ¿sería el mismo porcentaje o lo reduciríamos?

Os invito a que realicéis un análisis mirando el contenido de vuestras bolsas de la compra, no os llevará mucho tiempo, el mismo que dedicamos a comprobar que no haya algún error en el ticket de nuestra compra, o si realmente nos han realizado el descuento de la oferta indicada en el folleto. Os garantizo que a la mayoría os sorprenderá.

Es necesario que convirtamos el acto de comprar en un acto consciente, sujetos conscientes a la hora de incluir alimentos en nuestra dieta diaria en lugar de productos, conscientes porque mientras no lo seamos, no podremos entender los mecanismos que utiliza la industria alimenticia para obtener productos que les aportan pingües beneficios a costa de nuestra salud y de volver loco a nuestro sistema inmunológico.



Toda una maquinaria se pone en marcha para que focalicemos nuestra atención en productos que no nos proporcionan ni vitaminas, ni minerales, ni proteínas y SÍ grasas saturadas, hidrogenadas, azúcares añadidos, conservantes, colorantes, etc., que alteran nuestra salud y nuestro sistema inmunológico (alergias, intolerancias alimenticias...).

¿Por qué la industria alimenticia saca cada vez más productos que tratan de controlar los efectos negativos que el consumo de sus propios productos genera? ¿No es perverso? ¿Sería arriesgado

pensar, que como cualquier otro tipo de industria, sólo persigue el lucro, y solo el lucro, a costa de nuestra salud?

Si has decidido que quieres engrosar la fila de las y los consumidores conscientes y responsables: ¡¡¡Te damos la bienvenida!!!, tu salud y tu economía te lo agradecerán y el planeta y sus habitantes, también.

### **Algunas sugerencias que pueden ayudar en el tránsito a consumidores responsables.**

1. Cuestionate los eslóganes interesados de la industria alimenticia:
  1. Cocinar lleva mucho tiempo.
  2. El ahorro “hipotético” de dinero si compras sus productos elaborados.
  3. No te cuestiones las deficiencias nutricionales de los productos que consumes.
  4. No te cuestiones la gran cantidad de ingredientes químicos, azúcares, grasas...
  5. Ocultarte los costes sociales y medioambientales de su actividad global.
2. Cumple la regla de los 5 ingredientes a la hora de comprar. Sí, es lo que estás pensando: evitar introducir en nuestra cesta de la compra productos cuya relación de ingredientes supere dicho número. Sencillo, ¿no? Inténtalo en tu siguiente salida al mercado o al súper.
3. Fíjate en: colorantes, antioxidantes, edulcorantes, conservantes, emulgentes, estabilizadores, espesantes, gelificantes, acidulantes, antiaglomerantes, antiespumantes, sales fundentes, endurecedores, potenciadores de sabor, agentes de recubrimiento, humedantes, gases de envasado... Asustan ¿verdad?, ninguno es inventado, todos ellos aparecen en la lista de los aditivos alimentarios permitidos por la UE, la mayoría de origen químico, los puedes identificar porque son todos esos famosos “E” que van desde el E100 hasta el E1521 [1] [2]. Que estén permitidos nos da cierta tranquilidad que desaparece en el momento en que no hay estudios sobre los efectos de las combinaciones de varios, de la acumulación en el organismo, de cómo alteran nuestro sistema inmunológico, etc.

**“ Comemos sin hambre, bebemos sin sed, compramos sin necesidad y tiramos toda suerte de cosas útiles. No vendas a nadie lo que quiere. Véndele lo que no quiere. Haz como si tuviera ocho pies y dos estómagos, y dinero para tirar”. PAUL THEROUX *La costa de los mosquitos***

Quizás deberíamos concienciarnos de que la industria alimentaria los necesita para conseguir engañar a nuestros ojos o a nuestro paladar, para hacerlos tan apetecibles que sea irresistible su compra.

4. Di No a los envoltorios innecesarios. Da la bienvenida a los productos a granel.

Es el momento en que quienes producen y quienes consumen jueguen un papel activo y consciente en el mercado de los alimentos y que la industria alimenticia se adapte a las necesidades y expectativas de un nuevo consumo más responsable y menos sensible a las campañas publicitarias.

### **NOTAS**

[1] [http://europa.eu/legislation\\_summaries/other/l21070a\\_es.htm](http://europa.eu/legislation_summaries/other/l21070a_es.htm)

[2] <http://histolii.ugr.es/EuroE/NumerosE.pdf> (listado resumido y en pdf).



## REFERENCIA CURRICULAR

**Araceli Benito de la Torre** es Socióloga e Informática de profesión. Le apasiona la naturaleza y cree en la ecología política y en la egoecología -la necesidad de gestionar de forma más natural nuestro yo interior-. Por eso, imparte cursos de Inteligencia Emocional y Técnicas de Autoconocimiento. Disfruta aprendiendo de las y los demás y realizando cosas nuevas, por lo que considera que este espacio será una nueva oportunidad para seguir disfrutando y creciendo.

Secciones: [Desarrollo sostenible](#), [Tomando conciencia](#)