

¿Cómo como?

- 1 ¿Disfrutas comiendo? ¿Eres goloso/a? ¿Si somos lo que comemos, tú qué eres?
- 2 ¿Qué hay en lo que comemos? ¿Crees que hay alimentos peligrosos?

La alimentación. Todos están de acuerdo en que la alimentación tiene que ser equilibrada, variada y moderada. Pero ¿qué comemos realmente? Uno de cada dos españoles tiene algo de **sobrepeso** y uno de cada seis sufre **obesidad**. ¿Por qué? En España se come mucha carne, se abusa de preparados industriales que suelen llevar un extra de grasa y se consume menos de la que ha sido la dieta característica: verdura, legumbres, cereales. Esto es, se ha abandonado el **estilo de vida tradicional** para pasar a uno más **internacional** con sitios de comida rápida, bares que se anuncian en las redes sociales utilizando la cantidad para captar clientes, platos precocinados, dieta de cafetería, comida basura, bollería industrial... y así se ingieren cada vez más calorías. Por ejemplo, la OMS¹ recomienda ingerir no más de 25 gramos de azúcar al día y un refresco ya son 30 gramos.

El consumo de **platos preparados** se ha disparado en las últimas décadas, sobre todo en las grandes ciudades y entre los menores de 35 años. ¿Cómo se elaboran esos platos? Muchos llevan conservantes, colorantes y potenciadores de sabor, como el glutamato, que puede alterar la hormona del apetito². También llevan mucha sal³. Además, abunda la **desinformación**: la gente confía en las marcas poderosas que están todo el día en la televisión y se deja convencer de que los que compra son productos saludables. De esta manera, la obesidad en

1. **OMS:** Organización Mundial de la Salud.
2. **hormona del apetito:** la grelina, que es la causante de las ganas de comer.
3. **mucha sal:** la OMS recomienda limitar la ingesta de sal a menos de 5 gramos al día.



España sigue creciendo y a su vez da paso a otras enfermedades como diabetes, hipertensión o patologías cardiovasculares. En un futuro próximo, el número de pacientes con estos problemas va a ser tal que no habrá dinero público suficiente para curarlos.

La producción. En su conjunto, la industria de alimentación y de bebidas en España constituye el **primer sector industrial** del país. Por lo tanto, tiene una importancia económica enorme. Veamos algunos de sus ámbitos.

España está a la cabeza de la UE en la elaboración de **conservas de pescados y mariscos**, con Galicia que supone el 87 % de esta producción. Sin embargo, el sector está condicionado por el estado del mar y hay épocas en las que depende de la importación de materia prima de países americanos y asiáticos. En cuanto a la carne, España es el tercer país de la UE en producción de **carne de cerdo** y el segundo en exportación.

En las exportaciones relacionadas con la **agricultura**, destacan las frutas y hortalizas, el vino y el aceite de oliva, así como el arroz, un cereal muy presente en la dieta española, pero que se consume en cantidad inferior a la que se produce.

La gran parte de las **legumbres** que utilizan las multinacionales en la elaboración de los platos preparados vendidos en España provienen de Argentina, México y Canadá, ya que la Península no produce la cantidad suficiente. En cambio, el del **azúcar de remolacha**⁴ español es un sector afectado por los reglamentos de la UE, que limitan las cuotas. Además, es uno de los productos alimenticios más controvertidos en este momento. Estudios estadounidenses afirman que el azúcar es no solo perjudicial para la salud sino también "el nuevo tabaco del siglo XXI" ya que lo clasifican como ocho veces más adictivo que la cocaína.

4. remolacha =
barbabetola da
zucchero.

- 3 ¿Por qué en las últimas décadas se ingieren más calorías que en las generaciones anteriores?
- 4 ¿Qué elementos mencionados en el texto son perjudiciales para la salud?
- 5 Revisa la segunda parte del texto. ¿Qué alimentos especialmente produce, elabora y exporta España?
- 6 ¿Cómo se come en tu casa? Observa el consumo semanal de tu familia y apúntalo en una tabla como esta. Luego expresa tu valoración.

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
desayuno							
comida							
cena							

- 7 Entrevista a tus padres. Cuando tenían tu edad, ¿comían los mismos alimentos que tú? ¿Comían fuera más / menos / igual que tú? ¿Por qué? ¿Dónde comían?

COMPARAD Y DEBATID EN GRUPOS

- 8 Se afirma en el texto que «En su conjunto, la industria de alimentación y de bebidas en España constituye el primer sector industrial del país». ¿Pensáis que pasa lo mismo en Italia?
- 9 Buscad en la Red y redactad un informe comparativo entre España e Italia sobre:
 - la alimentación
 - la producción en el sector alimenticio