

11226
81
29



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO



FACULTAD DE MEDICINA

DIVISION DE ESTUDIOS DE POST-GRADO
INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

HOSPITAL GENERAL DE ZONA No. 2
CON MEDICINA FAMILIAR
IRAPUATO, GTO.

CURSO DE ESPECIALIZACION EN MEDICINA
FAMILIAR

“REPERCUCIONES DE LA EDUCACION EN LA ALIMENTACION INADECUADA”

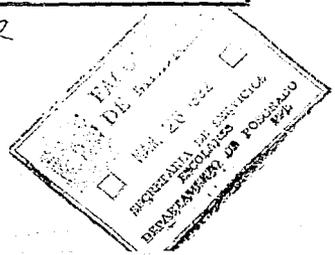
Tesis Recepcional

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

PARA OBTENER EL DIPLOMA DE LA ESPECIALIDAD
EN MEDICINA FAMILIAR

DRA. ANA MA. RAYAS LUNDES

IRAPUATO, GTO., 1992





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

I N D I C E

	Página
1.- Introducción	1
2.- Justificación	5
3.- Antecedentes Científicos	9
Nutrición y Alimentación	10
Alimentación y Publicidad	22
Análisis de Golosinas	36
4.- Material y Método	43
5.- Resultados	45
6.- Conclusiones	50
7.- Gráficas	53

I N T R O D U C C I O N

El problema de la alimentación es el más grave y urgente de todos los que se enfrenta la humanidad. Un porcentaje considerable de la población que puede, considerarse como más de la mitad; no reciben dietas adecuadas que mantengan un nivel alimentario fisiológico adecuado, las proteínas, sales minerales y vitaminas que son elementos indispensables para el desarrollo y crecimiento, son los que más faltan en las dietas.

Siendo el mayor problema de la alimentación -- los hábitos alimenticios y sus sistemas rígidos típicos, constituyendo la Nutrición el factor básico de higiene. El cuerpo humano requiere de alimentos adecuados que le produzcan calorías para desarrollar actividades, sobrevivir.

El suministro de los requerimientos nutricionales a menudo son insuficientes para las actividades, pero suficientes para la sobrevivencia, pero el problema no es sobrevivir, sino vivir en condiciones satisfactorias de Salud y Bienestar.

Cuando la dieta habitual no contiene calorías necesarias para el consumo de las actividades internas del cuerpo, este va a consumir sus propias reservas energéticas dando en el niño baja talla y niveles intelectuales muy precarios. En el adulto es muy evidente la disminución del trabajo muscular y de la capacidad de defensa al frío.

El exceso energético de la dieta tiene también consecuencias desfavorables en el individuo, lo cual puede provocar tan importantes problemas como los que se -- presentan en la deficiencia, manifestándose primariamente por medio de la Obesidad y posteriormente por medio -- de la hipertensión arterial, aterosclerosis, infarto al miocardio, etc..

El individuo mal nutrido tiene grandes desventajas fisiológicas y antropológicas que limitan su capacidad para progresar y su libertad como ser humano, haciéndolo más lábil a las enfermedades y a cualquier agresión externa.

La mala nutrición de los seres humanos esta de terminada por la acción energética de factores intrínsecos y extrínsecos cuya dinámica es necesario conocer para poder promover, mejorar y sostener la correcta alimentación de la colectividad.

La mala alimentación es un padecimiento ligado a los fenomenos culturales, sociales que caracterizan -- una sociedad o una familia, dependiendo de la actividad de los hombres al enfrentarse a sus problemas. No se trata de alimentación inadecuada a nivel infantil independientemente del resto de la familia, sino de familias que forman además parte de la colectividad cuyas realidades sociales dejan mucho que desear en su potencialidad para dar sentido a la vida.

Desde que Eva indujo a Adán a creer que un bocado de la manzana le daría el conocimiento del bien y --

del mal, la gente ha atribuido poderes especiales a los alimentos. Los egipcios del tercer milenio antes de Cristo daban ajos a los obreros que trabajaban en la Gran -- pirámide porque creían que fortalecían al cuerpo.

El médico griego Dioscórides, del siglo I de -- nuestra era, estaba convencido de que una poción hecha -- con saltamontes aliviaba los problemas urinarios y que -- el hígado curaba la epilepsia.

En Roma, Catón el viejo; comía coles porque -- pensaba que tenía poderes especiales, y Plinio, naturis-- ta romano creía que las patas y el hocico del hipopótamo aumentaban el potencial sexual, aunque esto era una prác-- tica poco común por los pocos hipopótamos existentes.

Así como algunos alimentos se les atribuyen be-- neficios para la salud, a otros se les achacan ciertos -- maleficios. Sólo quedan entonces las modas cuyos defenso-- res creen honradamente que ayudan a la salud, algunos -- preparados; otros son francas supercherias fomentadas c^onicamente para llenar los bolsillos de algunos charlata-- nes sin escrúpulos.

Analizando las actuales dietas, tomadas con el uso de alimentos prefabricados del tipo 'chatarra', rara vez demuestran tener una clara ventaja sobre la alimenta-- ción equilibrada ordinaria y en la mayoría de los casos es nosiva.

Por lo común se encuentran ciertos alimentos -- que contienen solo un elemento de los principios nutriti

vos que son esenciales para la Salud, lo que nos lleva a provocar enfermedades por carencia e incluso en casos ex tremos, la muerte. Por ejemplo en las dietas que se toman con un consumo alto de cereales se ha demostrado que provocan la presencia de padecimientos como: seborrea, - odontalgias, deficiencias carenciales de vitamina C. Pero los comerciantes atiborran de engañosas técnicas de - publicidad para promover sus productos.

J U S T I F I C A C I O N

La desnutrición es un mal social y se plantea el hecho de que numerosos grupos de nuestros semejantes han fallado en su potencialidad básica: La Socialización auténtica y Humana que aumenta a medida que los seres se ajustan entre sí y su ambiente.

La causa del fenómeno es fundamentalmente socioeconómico teniendo sus raíces en la ignorancia, selección inadecuada de los alimentos de las dietas disponibles, malos hábitos nacionales, regímenes inadecuados en los sistemas de explotación de la tierra y un último mal el más importante: Monopólio Publicitario usado en las últimas décadas como un medio de consumo sin lógica, que ha creado una Sociedad de Consumo.

La sociedad moldea la energía humana, es decir forma el carácter social de sus miembros a fin de que esa sociedad puede seguir funcionando, siendo este carácter el núcleo de la estructura de carácter compartido por los individuos de una misma cultura o sociedad a diferencia del carácter individual que es propio de cada individuo perteneciente a la misma sociedad.

En las comunidades donde prevalece la mala e inadecuada alimentación, no se cumple en forma correcta esa formación y conduce a inseguridad y angustia que tendrá que reflejarse en necesidades, actitudes que se asumen frente a los alimentos y en el consumo de los mismos

Sociedad de consumo influido por la invasión de los medios de comunicación, teniéndose en el medio rural que el 85 % de las comunidades cuentan con radio y el 80% cuentan con televisión, más las revistas ilustradas con pautas de comportamiento diferentes han hecho que las costumbres anteriores se consideren obsoletas, llegando estas nuevas ideas a las generaciones jóvenes y en mayor cuantía a los hombres que a las mujeres, en el medio rural; (en relación a la alimentación) donde se sienten desplazadas y se aferra a las formas tradicionales por ellas elaboradas, no así en el medio urbano en donde la mujer labora fuera de casa sin tiempo para elaborar adecuadamente la alimentación utilizando enlatados, o prefabricados en su dieta diaria. (1)

La invasión de los medios de comunicación causan problemas a nivel de la alimentación desde el punto de vista del valor nutritivo; en un estudio realizado por el Instituto Nacional de Nutrición se encontró un aumento en el consumo de frituras, pastelitos, refrescos, lo que da como resultado Obesidad-Desnutrición. Además hay que notar que el alimento industrializado ocupa una parte importante del ingreso, lo que reduce el mismo para el consumo de alimentos que sí son nutritivos y sus efectos negativos se producen en los grupos económicos de menores ingresos y en ellos se presenta el fenómeno de inseguridad, buscándola en la Sociedad de Consumo. (2)

Con frecuencia se escuchan opiniones adversas de personas que piensan que sin aumentar el ingreso económico es muy difícil cambiar los hábitos alimentarios, ya que están muy arraigados y que la lentitud de la educación hace que los programas de este tipo sean con fre-

cuencia poco efectivos.

En gran parte es verdad, la pobreza y la ignorancia limitan los programas de salud, como lo hacen con los programas de educación, etc., y prácticamente de toda acción; pero desde luego ninguna persona sostiene que por ello no se debe hacer o realizar programas.

Es cierto que el nivel de desarrollo establece un límite en la efectividad de las acciones y en sí el -trabajador social debe buscar los recursos necesarios para lograr modificar las actitudes y los hábitos a pesar de las limitaciones.

Podemos mencionar que:

- La alimentación está condicionada por factores económicos.
- La alimentación está ligada a un gran número de Valores socio-culturales, donde se encuentran las creencias, prejuicios, publicidad, etc..
- La cultura determina los gustos y preferencias, así como formas de preparar e ingerir los alimentos.
- La selección de alimentos, platillos, horarios, frecuencia de comidas están fuertemente influidos por Factores Psicológicos que acontecen a nivel Inconciente, por lo que resulta difícil modificar, debido a que el individuo a través de experiencias agradables o desagradables que ha vivido, selecciona alimentos. (3)

Pero existen otros factores:

Los patrones alimenticios cambian de acuerdo a los niveles sociales, o sea que hay grados de complejidad dieté-

tica y conforme una persona progresa en la escala social tambien cambia su dieta, por lo que se puede decir que todos los alimentos tienen un valor de prestigio que la gente busca.

Los alimentos por sí mismos tienen un significado de vigor, fuerza o Salud, que tambien la gente busca y que la educación puede usar para motivar a la población y así cambiar sus hábitos alimenticios.

La educación es capaz de lograr una mayor diversificación dietética y un mejor consumo de alimentos valiosos, enseñándoles las características de los alimentos que contienen los diversos 'alimentos Chatarra' - y sus repercusiones; tomando encuesta que del 17 al 20% de la población mexicana se alimenta adecuadamente, el 30 % consume una dieta de subsistencia y el 50% restante consume una dieta rica en calorías pero mal balanceada.

Hipótesis:

Alterna: La educación e información pueden modificar la alimentación inadecuada propiciada por la publicidad.

Nula: La educación e información no modifican la alimentación inadecuada propiciada por la publicidad.

Teniéndose como finalidad analizar los factores psicologicos de la publicidad sobre el hombre consumidor, sus repercusiones económicas; cambios posteriores a educación y análisis de 'alimentos chatarra' consumidos y comparados con los principales alimentos de la dieta diaria.

ALIMENTACION Y NUTRICION.

La gente come cualquier cosa que sea comestible de este planeta, y todas estas diversas composiciones, así se basen en carne y papas, arroz y pescado, o tortillas y frijoles son capaces de satisfacer la Necesidad Humana de Comer.

El Reconocimiento de esta necesidad es instintivo; un niño llora de hambre sin que se le enseñe a hacerlo. Pero el instinto no puede hacernos comprender esa necesidad, ni darnos las maneras eficaces de satisfacerla.

Este conocimiento se obtuvo con tesón. Para satisfacer esa necesidad, los hombres procuraron durante millones de años aumentar sus provisiones alimenticias inventando instrumentos de caza, desarrollando la agricultura e ideando métodos de almacenamiento, sus antiguos éxitos, mejorados y aumentados en el transcurso de los milenios, pusieron los cimientos para el modo sedentario de vida que es la base fundamental de la civilización humana tal cual la conocemos ahora. (4)

Lo cierto es que no fue sino hasta el gran progreso de la Ciencia a fines del Siglo XVIII cuando comenzó a descubrir cómo se consume el alimento en el cuerpo humano y los resultados de ese consumo.

Hace apenas cien años, los científicos comprendieron que la necesidad del alimento está compuesto de dos exigencias entrelazadas: Calidad y Cantidad.

Por grande que sea la cantidad, los alimentos no mantendrán vivo a un hombre si no es de la calidad adecuada, es decir, si no contiene ciertos ingredientes químicos. Y el alimento de alta calidad tampoco lo sostendrá a no ser, - que simultáneamente, satisfaga las exigencias por lo que toca a la cantidad. (5)

Otra característica que conlleva lo anterior sería pues el equilibrio de los principios nutritivos, y que hasta los tiempos modernos se le presta atención. Durante cientos de años el hombre solo se preocupó por tener suficiente comida, reunía todo el alimento que podía, donde lograba encontrarlo; recogía frutas y vegetales silvestres, pescaba, mataba animales.

Luego hace 10,000 a 12.000 años, los habitantes del Medio Oriente aprendieron a plantar semillas y a domesticar animales; por primera vez, la especie tenía una fuente confiable para nutrirse, una alternativa a la interminable búsqueda nómada de alimentarse.

Más tarde el hombre aprendió a tratar a los alimentos de manera que se redujera la rapidez de su descomposición a fin de almacenar los productos de la caza y el cultivo para su uso posterior. (5)

Durante estos milenios de aumento en la provisión total de alimentos, no faltó del todo el interés por su calidad. Los antiguos egipcios, según Heródoto, historiador griego del Siglo V a. de C., se purgaban concienzudamente - cada mes porque creían que todas las enfermedades tenían su origen en la comida.

Más o menos en la misma época, el médico griego - Hipócrates expresó un punto de vista más positivo; consideraba que una combinación adecuada de alimentos era la clave de la Salud, y prescribía ciertas dietas como parte de su - terapéutica. Pero no fué sino hasta finales del Siglo XVIII cuando estas vagas generalizaciones cedieron al método Científico.

Los adelantos de la química dieron origen a la -- Ciencia de la Nutrición, ya que ésta se ocupa de los ingredientes químicos del alimento y los complejos procesos químicos del cual se vale para aprovecharlos.(5)

En la escala con que se mide la historia y la pre historia de los seres humanos, hace relativamente poco que el hombre ha dominado la técnica de la producción de alimentos.

La Agricultura que se inició hace sólo unos 10,000 años a. de C. abarca un período de menos de 1 por ciento -- del tiempo transcurrido desde la aparición del hombre sobre la tierra. Incluso después que se invento la agricultura, - pasaron miles de años sin que existieran cambios importantes en los animales y plantas, en la domesticación o en los

métodos de criarlos y cultivarlas. No fue sino hasta el Siglo XVIII cuando la Revolución Industrial en la agricultura aumento radicalmente la producción de alimentos.

El Hombre primitivo tomaba el alimento de donde — podía tomarlo. Era un recolector causal de plantas alimenticias, un cazador errante, un buscador de carroña. En Africa por ejemplo, algunas criaturas parecidas al hombre, hace dos millones de años, recogían frutas, raíces y bayas durante — la estación de lluvias; en las secas comían animales pecueños y los restos de los que mataban los grandes carnívoros.

Antes del año 10,000 a. de C., el hombre cazaba — con arcos y flechas y pescaba con anzuelos, trampas y redes segun parece desecaban los pescados para consumo posterior y habían aprendido a almacenar frutas y bayas silvestres.

Gradualmente formo rebaños de animales domésticos (primero ovejas, luego cabras, después cerdos y ganado vacuno) para tener una fuente de alimento vivo. (5)

Pero más importante fue su observación de la manera en que nace el alimento vegetal. En algun momento (que se ha determinado entre los años 40.000 y 10,000 a. de C.), los cazadores-recolectores nómadas empezaron a reconocer — pautas de crecimiento vegetal y a planear sus vagabundeos — de manera que pudieran coincidir con el florecimiento estacional de las plantas, y entonces se produjo el descubrimiento de que las semillas caídas en la tierra germinaban — para dar nuevas plantas.

Hacia el noveno milenio antes de nuestra era, el hombre empezó a sembrar semillas de modo metódico. Sembrando plantas y domesticando animales había dejado de ser recolector para convertirse en productor de alimentos. Lo que algunos llaman " La Revolución Agrícola "; otros " La Gran Transición ".

Pero todos están de acuerdo en que fue un gran acontecimiento en la Historia y la evolución del Hombre. Los arqueólogos han querido precisar la fecha y el lugar de ese acontecimiento, pero no existen documentos, pudiéndose decir que se inició en varios lugares y en diversos momentos.

Así se representa el primer " Horizonte Cultural " - en la Revolución productora de alimentos, un nivel distinto de logro que conduce a un progreso posterior. A partir de ese momento el hombre siguió adelante plantando y cultivando alimentos vegetales, comenzando con hierbas silvestres que se cultivaban desde el año 7.500 a. de C. La más importante fue el trigo y la primera prueba del cultivo del trigo se encuentra en las excavaciones de Jarmo. (5)

Con el tiempo el hombre agregó otras cosechas a su despensa: Centeno, frutas, nueces y plantas que daban aceite. De sus animales domésticos aprendió no sólo a tomar la carne, sino también la leche y el queso. A su primer instrumento de labranza, la hoz, añadió el azadón y el arado, para preparar el terreno para la siembra usó animales de tiro como el buey.

Ningún acontecimiento se produjo rápido o fácilmente, pero todos ellos contribuyeron a dar como resultado el mejoramiento de las reservas alimenticias.

En 1830 un joven agricultor invento una máquina segadora que pudo hacer el trabajo de 5 hombres, en el corte del trigo, y de ahí se desarrollaron nuevas máquinas que hicieron aumentar la producción de alimentos.

Ciertos países aprovecharon estos beneficios, --- creando alimentos en abundancia con excedentes, iniciando el comercio de los mismos, pero otros países aún no han pasado de la Revolución Agrícola continúan alimentándose de flores y plantas silvestres y aún no domesticar animales, --- viviendo de la caza.

El alimento es el combustible que hace que funcione la máquina humana, al igual que un motor, cuando el cuerpo humano funciona, gasta energía, se necesita energía para respirar, para caminar, para ponerse de pie, para mover un dedo, incluso para pensar. Obteniéndose esa energía de los alimentos que consume: los quemamos, al igual como un automóvil quemamos gasolina; la energía que dan los alimentos determina la cantidad que de éstos necesita el cuerpo.(5)

La energía potencial total se mide con una unidad de calor llamada caloría. El valor en calorías de un alimento indica la cantidad de energía de calor contenida teóricamente en él.

Después se determinó que las cifras dadas por Lavoisier no eran exáctas pero se demostró que el oxígeno es un elemento primordial en el mecanismo de transformación de los alimentos.

Poco después de la muerte de Lavoisier, los científicos descubrieron cuatro diferentes grupos de principios nutritivos (grasas, proteínas, carbohidratos y minerales), cada cual pertenece a una clase distinta de compuestos químicos.

Las grasas y los carbohidratos aportan casi todas las calorías que necesita el cuerpo. Son las principales fuentes de calor y energía. También el tercer grupo de las proteínas, suministran un poco de energía, pero su principal función es la de encargarse del crecimiento y reposición de células.

La Nutrición adecuada requiere de proteínas, grasas y carbohidratos en grandes cantidades, pero también se necesitan pequeñas cantidades de un cuarto grupo, el de los Minerales, tales como el calcio, el hierro. En los alimentos hay también un quinto grupo de principios esenciales, las Vitaminas, en cantidades tan reducidas que no fue posible descubrirlas sino hasta el Siglo XX, cuyos compuestos químicos son complejos y desempeñan papeles decisivos en la regulación de los procesos orgánicos. (5)

Mientras la cantidad de alimento se mide por su contenido energético, su calidad se mide según sus ingredientes químicos. Se necesitan determinados elementos y compuestos para dar nutrición a las células del organismo humano.

Cada célula tiene una tarea que cumplir, y cada célula necesita " comer " para cumplirla. El hombre consume alimentos y las células toman de ellos las sustancias que necesitan. Se cree que las células humanas necesitan por lo menos 45 compuestos y elementos químicos, llamados principios nutritivos esenciales, que son de importancia vital; - la falta de cualquiera de ellos provoca una enfermedad o la muerte.

No hay un solo alimento que contenga estos principios, por lo que los alimentos deben ser combinados y equilibrados para que provean las cantidades necesarias para -- las funciones orgánicas.

Durante el Siglo XVIII se iniciaron los estudios sobre la transformación de los alimentos y su formación de energía dentro del cuerpo humano. Fue el Francés Antoine de Lavoiser quien durante 10 años estudio la respiración del hombre en diversas situaciones, a diferentes temperaturas, - a la hora de las comidas y del ayuno, durante el reposo y - el trabajo. Demostrando que el hombre consumía mayor oxígeno o consumía calor al ingerir alimentos. (5)

El consumo de oxígeno aumentaba al 50 por ciento después de la comida (la digestión es trabajo).

En el decenio de 1960, los científicos habían formado el cuadro de los 45 elementos principales o esenciales de la nutrición, entre los que figuran el oxígeno y el agua que generalmente no se consideran alimentos, pero como lo demostró Lavoisier hace casi 200 años, el oxígeno es esencial para la combustión del alimento en el cuerpo. El agua es esencial pues las soluciones acuosas llevan los principios nutritivos por el cuerpo.

Los otros 43 elementos nutritivos esenciales se siguen clasificando dentro de los cinco grupos principales: Carbohidratos, Grasas, Proteínas, Minerales y Vitaminas.

A través de los tiempos se han perfeccionado métodos para preservar los alimentos, remontándonos hasta el año de 1497, cinco años después de que Cristobal Colón descubrió el Nuevo Mundo, cuatro pequeños barcos capitaneados por Vasco de Gama salieron para ir por especias al Oriente, las cuales eran muy valiosas en esa época ya que con ellas se podían preservar por mayor tiempo los alimentos, a más de que la gente la usaba como actualmente la usamos, para mejorar y variar el sabor de la comida, encubrían el gusto de los alimentos corrompidos que aún eran nutritivos, pero que sin ellos tendrían que desechar. (5)

Algunas especies ayudaban a preservar la carne hasta un año o más sin refrigeración. Los clavos por ejemplo - contienen eugenol que es un compuesto que impide el desarrollo de bacterias; cuando no había especias, solía haber hambre porque la gente no podía almacenar suficientes alimentos para pasar el invierno.

El condimentar los alimentos con especias no es más que uno de los muchos métodos de tratarlos; entre otros se encuentra la Cocción, la Deseccación, el Envasado y el Enfriado o la Congelación. El tratamiento para dar buen sabor aumenta el placer de comer y ayuda a la digestión.

La simple adición de calor a los alimentos, cambia su composición química; transformando los alimentos crudos en sutiles y apetitosos, y elimina factores que causan corrupción siendo un método de conservación; convierte plantas incomedibles en alimentos nutritivos.

Para conservar más tiempo los alimentos deben usarse otros métodos, y en época relativamente reciente se ideó el método de conservación por medio del envasado de los alimentos (esto hace aproximadamente 150 años). El alimento se cerraba herméticamente en botellas tapadas, y las botellas se sumergían en agua hirviendo, esterilizando a las botellas y a su contenido. Manteniéndose el alimento hasta el momento de su apertura. En 1847 surgen los enlatados, siendo el método principal de conservación de los alimentos que adquiere importancia vital actual. (5)

Un método de tratamiento de los alimentos que adquiere cada día mayor importancia es la adaptación de una idea vieja a un nuevo fin, la adición de sustancias químicas. Entre los que conservan los alimentos se encuentra el propionato de sodio. Es posible no obstante que los riesgos de los aditivos sean mayores que sus ventajas; el aditivo Rojo No. 2 puede causar infecundidad.

Es posible que grandes cantidades de un "engordador" de ganado llamado DES estimule el cáncer en los humanos.

Hace apenas 200 años que se comenzó a entender lo que le sucede a los alimentos durante el proceso de la Digestión, desde antes de la ingestión del alimento. El hombre — se prepara para ingerirlo, presentándose salivación en el momento de pensar o de observar el alimento; dado por la estimulación psíquica, (estímulo estudiado por Pevlov); en 1890 utilizando perros a los cuales les realizaba fistulización glandulares con estómago y el páncreas, aprendiendo a transferir las respuestas digestivas en los perros mediante estimulaciones cerebrales, formando respuestas condicionadas o Reflejos condicionados.

Luego de llevarse el alimento a la boca se inicia el Proceso de la digestión, la masticación acto mecánico — que nos es útil para facilitar la deglución y exponer el alimento a la acción de la ptialina de la saliva, la cual — también humedece a las partículas más pequeñas; iniciándose la acción química de la digestión.

La ptialina es una enzima, que comienza a actuar desde el momento de la masticación, posteriormente el alimento masticado pasa por el esófago y llega al estómago, — donde se van a realizar también procesos químicos y físicos convirtiendo el bolo, en una mezcla semisólida, amorfa llamada Quimo. El cual sufre cambios químicos por la acción de las enzimas gástricas y jugos; al salir del estómago para entrar en el intestino delgado, aún lleva partículas, fragmentadas y en estado de ser absorbidas por el cuerpo.

Dentro del intestino delgado los jugos terminaran con la digestión; del hígado viene la bilis que emulsiona a las grasas. El páncreas aporta enzimas que desdoblan los almidones, mientras que el intestino segrega enzimas de su pared interna (mucosa) para terminar de desdoblar los nutrimientos y hacerlos aptos para ser absorbidos.

El residuo acuoso que esta constituido por principios nutritivos pasara al intestino grueso, donde el agua - será absorbida; el restante desecho sólido se eliminará.

ALIMENTACION Y PUBLICIDAD.

El individuo aislado o dentro del clan, la tribu o en la sociedad actual siempre a buscado satisfacer su necesidad de aporte alimenticio; ya que la falta del mismo a provocado acontecimientos en la Historia, como los descritos por Engels al hablar del desarrollo de la Famlia.

Siendo Marx el que define a la Familia como una - institución de origen histórico con fundamento económico ya que la riqueza generada por la domesticación de animales y la cría de ganado con la consiguiente aparición de la propiedad privada; genera la necesidad de asegurar la transferencia del excedente dentro de la familia y posteriormente fuera de ella.

La Revolución Industrial y los cambios de la producción trajeron la separación de la unidad productora, - tanto en estructura como en ubicación; implicando una movilización de población que se convierte por una parte - en Fuerza de Trabajo disponible y por otra en Fuente de Consumo para los nuevos productos manufacturados, iniciándose el Capitalismo. (6)

Sistema que se basa en dos principios:

- La producción de trabajo excedente en forma de Valor - (PLUSVALIA).
- La necesidad de acumular riquezas.

Para este último punto es necesario la explotación de - los hombres y la creación de Necesidades Ficticias para crear unidades de consumo.

Basándose para la creación de necesidades del uso de la Psicología no como Ciencia, sino como instrumento de alienación; ya que desentendiéndonos de la lógica de los conceptos prestamos oídos a la Autoridad Suprema de la Propaganda.

Estamos acostumbrados a desempeñar actitudes de Consumidores satisfechos por el producto obtenido, de manera que terminamos por tomar nuestra falta de imaginación por virtud y nuestros Hábitos condicionados (como en el experimento de los perros de Pavlov) por reglas racionales de conducta.

Esta actitud pasiva de aceptación, crea el mercado de las Pseudonecesidades, que dan valor a lo Superfluo y perennidad a lo perecedero.

A cada minuto se nos sugieren mayores necesidades de las que podemos sentir y se nos dan alternativas de aceptar o rechazar; pero si aceptamos pertenecemos al mundo selecto de los elegidos: Triunfadores, inteligentes, de buen gusto, como lo dice la propaganda. (6)

Si lo rechazamos aparecemos como retrógradas, ignorantes y vergonzantes aceptamos por no pasar como Incapaces.
Es difícil resistirse a aceptar sobre todo cuando se nos ataca paulatinamente, por el lado más sensible de nuestro carácter; ¿ quién osa privarse de aquello que afirma lo hará más hombre o más mujer; mejor esposa o esposo, amante seductor ? llevándonos esto a estar contentos cuando

adquirimos lo superfluo, por que creemos hacer feliz a alguien y como los demás también están condicionados, nos retribuyen el gesto.

Como lo mencionamos, en el régimen capitalista e Industrial el producir es una Necesidad, pero más importante todavía resulta Consumir hasta saciarnos, enajenando un porcentaje de la población entre los que se encuentran los Niños, Adolescentes, amas de casa, ancianos, -- que son consumidores.

El hombre por naturaleza posee una capacidad limitada para desear cosas y mayor si van precedidas de -- una propaganda hábil, convirtiéndose la publicidad del - Siglo XX en un maridaje insólito de publicidad con información.

La publicidad cede a la propaganda; para que se aumente el consumo o bien que el producto alcance capas de población que eran ajenas al producto y a su necesidad. Esto se realiza a través de la persecución, ya sea afectiva; con la necesidad de engañarnos haciéndonos -- creer que lo superfluo es vital y que esto es imprescindible, lo que eleva nuestra personalidad social, este fenómeno requiere de un cambio de espíritu de nuestras costumbres y hábitos. Aquí la psicología nos enseña que la mejor manera de modificar actitudes es por medio de la - información ¿ para transformar ?; claro desde el punto - de vista racional y de cultura. (6)

¿ Y si fuera posible convencernos de que nos humanizamos consumiendo ? esclavizándonos con el hecho de nuestra condición humana y se nos redime satisfaciendo -

los impulsos de adquisición, pero si estos impulsos no son suficientes y fuertes, se deben de crear otros, fabricar falsas necesidades.

Esta filosofía es transformada en métodos por la propaganda o sea: Un anuncio debe partir de una necesidad y prometer satisfacción; sintetizándose en AIDC o sea: después de lograda la ATENCION del posible comprador, se debe apilar a su INTERES y provocar un DESEO con la expresa esperanza de ver ese deseo satisfecho, lo que provoca la COMPRA y esto se basa en.-

- a). Importancia del producto que se anuncia ante los ojos del público.
- b). Credibilidad de la gente.
- c). Simplicidad para sugestionarla.

Hasta aquí el juego tiene apariencia de inocencia pero nada de buenas intenciones. El mundo de la propaganda no considera otra intención que la de vender y decir la verdad sobre sus productos sería tan funesto como decirnos que constituye una estafa.

Basta crear la imagen de una acción o virtud necesaria para que los individuos por sugestión, crean beneficiarse con la misma. Se trata del viejo y antiguo problema de la sugestión y la autosugestión.

Una información inmoderada nos ha convertido en adoradores e interpretadores de símbolos y nos ha hecho vivir en medio de simbolismos difusos, en donde confundimos todo: la realidad, el sexo y lo mítico. (6)

Sobre todo el sexo; de necesidad biológica lo hemos transformado en ideal de sociedad de consumo, creando esta situación las confusas campañas publicitarias, -

asocian o ilustran escenas irreales, verdaderos fantasmas Narcisistas, que nos sirven para comprar sostenes o calzoncillos. En si la orden del día es vender y vender más para que nada detenga en nuestra vida el afán de comprar.

Por lo que la propaganda representa un caracter totalitario, controlando la información, explora los descubrimientos y opiniones científicas y cuando los medicos de comunicación social se preocupan en difundir conocimientos - vienen las campañas publicitarias que lo explotan.

Se deforma la información y la verdad, se exageran méritos y se callan defectos, convirtiendonos en doctos ignorantes; haciendonos creer que sabemos cada día menos, siendo la finalidad de la información discriminada, la de Aislarnos de la Realidad.

El continuo " lavado de Cerebro " a que estamos sometidos por la radio, la televisión, periódicos, - revistas ("La cultura de las Masas") es el primer y gran objetivo de la sociedad de consumo, dedicándose no a convencer sino a modificar actitudes, dando temas que son - simples subproductos del consumo. Por ejemplo: la venta de "Comestibles Chatarra", no trata de enseñarnos a alimentarnos, ni a nutrirnos, sino a obligarnos a estar con nuestra personalidad social modificada, al consumir las nuevas líneas de productos que se lanzan al mercado, pero no se lanzan las nuevas líneas de legumbres de temporada, para que la gente las adquiera porque no debe de - comer, nada de eso; se perdería tiempo. (6)

La Necesidad a nivel publicitario tiene dos - funciones: 1.- Subraya la dependencia de los hombres, en relación con la industria ya que los valo

res justos y necesarios son los que crean con sus productos, preservando a la humanidad de la escisión entre lo Superfluo y lo imprescindible.

2.- Destaca la distancia entre las necesidades naturales y las creadas, niega al consumidor todo control y ordenamiento en la producción.

De esta manera se transforma el mañana de nuestros hijos, que serán alienados desde la cuna. Clima de sociedad de consumo, o bien nos resignamos a ser cosas - cuyo valor y ser esta dado por la palabra o bien destruimos a ese fetiche de la mercancía y establecemos al objeto en su función natural.

La Comunicación y la Publicidad.-

Son varios los costos sociales que conlleva el tipo de publicidad que se elabora en este país; entre ellos: Desnutrición, pérdida de la identidad, frustración por falta de poder adquisitivo de los productos publicitados. Pero en nuestro país existe subempleo y desempleo del 50% del total de la población y aproximadamente más de 30 millones de personas padecen desnutrición y mala alimentación. (7)

La publicidad no acepta esta verdad económica de nuestro país, pues eso sería limitar y racionalizar la propaganda, por lo contrario, propagan una bonanza de posibilidades de consumo mayor a la que realmente existe. La publicidad se rodea de atributos que prometen felicidad y status, a más de vivir "como los ricos".

" Seguridad en la Sociedad de consumo significa Tener". Cuanto más tenga más seguridad se obtiene.

Seguridad = Consumo

El consumir es trascender la precaria condición de Soledad, a vencer la falta de aceptación social y abstinencia de objetos.

Seguridad es contemplar tranquilidad, comprando una casa, una etiqueta, un buen envase, un documento. Seguridad es acumular y refugiarse detrás de un montón de recibos y facturas. Seguridad es ganar más para gastar más.

La publicidad en nuestro país se encuentra reglamentada por el artículo 7 de la ley de Radio y TV, en la que dice: La propaganda debe estimular el consumo de bienes y servicios de origen Nacional en forma preferente y deberá tomar en cuenta la economía del país y orientara a las familias en la planeación del gasto familiar.

Peró esto resulta contradictorio entre el anuncio de artículos superfluos y la capacidad real de consumo de nuestras familias, lo que éstas exigen para su subsistencia.- y apenas si puede adquirir.- no está en los 'medios'. No es necesario anunciar los alimentos básicos como: el pan, las tortillas, la carne, las verduras, la ropa de trabajo, el transporte colectivo; así como en -- una sociedad libre no es necesario anunciar la Libertad como una mercancía que se nos quiere vender.

Lo que se vende son productos que originan frustración, ya que se anuncian productos para pequeños grupos de privilegiados.

En nuestro país en 1982 algunas empresas gastaron más de 50 mil millones de pesos (31 mil 184 millones solo en la Televisión dentro del Distrito Federal), esto en publicidad de artículos y servicios en gran parte innecesarios y hasta nocivos como son bebidas alcohólicas y el tabaco

En 1960 el gasto fue de mil 200 millones, en 1976 fue de 10 mil millones y en 1981 de 27 mil millones de pesos.

En un mes la Televisión ha transmitido 28 mil 116 anuncios, con 769 mil 720 segundos de programación con un gasto de 4 mil 512 millones 291 mil 490 pesos.

Un comercial de un minuto en el programa de 24 horas, del canal 2; costaba en agosto: un millón y medio de pesos. En el canal 5 de las 17 a las 24 hrs. el costo por minuto es de un millón 80 mil pesos. Lo que equivale a 95 meses de trabajo de una persona con salario mínimo.

Estas cifras son exorbitantes, pero el consumidor es quien paga en el producto los costos de la publicidad. Los fabricantes gastan más en publicidad que en la creación de empleos; en gelatinas y flanés gastaron 4.8 veces más que en formación bruta de capital fijo con un 3.4 veces en el aguardiente; 7 veces en la cerveza; 1.6 en los cigarrillos; 3.5 en la producción de radio, televisión y tocadiscos; 1.5 en perfumes y en cosméticos 14 veces. (8)

En este "mundo feliz" que nos vende publicidad no se habla de los peligros y efectos secundarios, de la

contaminación y mucho menos alude al nulo valor nutritivo de los alimentos industrializados. Siendo la publicidad la responsable de que un sector de la población se alimente inadecuadamente ya que induce a cambios en los patrones de consumo, cuyos efectos más negativos se producen en los grupos más dañados y de menor ingreso.

Creo que esto ha dado lugar a una mala nutrición que puede resultar en obesidad o desnutrición. Además - hay que notar que el alimento industrializado está ocupando una parte importante del ingreso lo que redundará en un menor consumo de otros alimentos que si son nutritivos.

A pesar de que los hábitos alimenticios son los más difíciles de modificar, se ha visto que el refresco es considerado como parte fundamental de la dieta; siendo en los hogares más humildes donde se consumen más --- pastelitos y frituras sustituyendo a los alimentos de ca lidad.

La gravísima desnutrición que afecta a la mitad de la población mexicana y la publicidad distorsionadora han hecho que las papitas replacen al alimento cacerero o el refresco que tomó el lugar del agua de frutas, lo pr imero influye en el ingreso económico y lo segundo en la salud de la población, de la cual depende el futuro de - este país.

Estos alimentos llamados "Chatarra" debido a la similitud con la chatarra que queda de un automovil chocado, hay piezas que no quedan tan destruidas y podemos vender, pero nos dan poco dinero por ellas, por lo que - estos alimentos son tan poco nutritivos, que no vale la

Pena llamarlos alimentos.

Hay una lista de estos alimentos que van desde -
chicles, chocolates, etc., que haciendo encuestas se en-
contrarón que en un mes del año de 1979 un niño consumió
156 unidades (6.7 kilos) de estos alimentos chatarras -
que equivalen a 152 huevos consumidos en el mismo lapso.

Este consumo es propiciado en ocasiones por los
mismos padres que con el fin de que el niño no moleste -
lo envían a la compra de estos productos, el problema se
acentúa debido a que el niño los ingiere durante todo el
día, lo que le elimina el apetito dejando de comer carne
leche, verduras, etc.. (9)

Se ha observado el aumento de alteraciones gas-
trointestinales y diarreas o enteritis, así como gastri-
tis; debidas al consumo exagerado de estos "Alimentos ---
chatarra" ya que contienen gran cantidad de carbohidra-
tos, grasas y conservadores químicos.

Por ejemplo: 100 gr. de pastelillo contiene:

64.4 gr. de carbohidratos
3.9 gr. de proteínas
14.0 gr. de grasas

con un relleno que contiene aceite de coco
hidratado y la cubierta de chocolate, tiene
apenas un mínimo de cocoa y saborizante ar-
tificial.

El Bolillo contiene: 62.1 gr. de carbohidratos
0.3 gr. de grasas
8.4 gr. de proteínas

- Los refrescos; contienen: Agua carbonatada
Azúcar
color y sabor artificiales
Solo el Boing contiene en mínima cantidad frutas.
- Las papas fritas; contienen: grasas
carbohidratos
Algunos contienen conservadores

Algunos niños que consumen chile picuín, caca--
huetes picantes, chamoys; han presentado infecciones uri
narias y debido al uso de Ciclamatos en algunos de ellos
provoca irritabilidad y nerviosismo. Los dulces provo--
can caries y lesiones dentales en los infentes.

Ahora analicemos el comportamiento de los medios
de comunicación, lo que se difunde entre las masas, en -
la que surge la información de las dificultades para so-
brevivir, pero los estímulos que el medio está poniendo
en juego, los mensajes que por todos los medios de comu-
nicación se están dando, ¿ nos llevan a un cambio ascen-
dente o nos están desarraigando, confundiendo, angustian-
do, paralizano y trágicamente desequilibrando ?. (10)

En los últimos años los cambios económicos oca-
cionados en el país han sido desfavorables, el desempleo
a sumentado, el subempleo parece ser una solución, a oca-
cionado problemas sociales, observándose en la familia -
y la comunicación primaria surgida de ella angustia ante
estas situaciones; la comunicación externa, propiciada -

por los medios masivos, son indiferentes, olvidándose que fueron creados para divertir, educar, ayudar por la imagen y el sonido o bien por medio de la palabra escrita a madurar al individuo y a la comunidad.

Si se observa la programación que al público ofrece la T.V. comercial, salvo pequeñas excepciones y en sayos, nos percatamos que la educación brilla por su ausencia y el mensaje nos lleva a formar ideales que no se alcanzan y crean mayor frustración y angustia al enfrentarse a la realidad.

La televisión no ha logrado ofrecer programas - que proporcionen alimento espiritual, ni incitivos para el desarrollo humano, ni mejoras en su conciencia social o su afirmación de conceptos éticos.

- ¿Qué Ofrece la T.V.?

Dentro del medio socioeconómico medio, ha hecho de la televisión, una alternativa de entretenimiento dentro del hogar, siendo en este medio donde la T.V. ha tenido mayor impacto. (11)

En los extractos más bajos la visualización de la televisión es menor. En el medio rural es similar a la clase baja urbana, pero en ellos sirve de enlace con el mundo exterior.

En el campo la televisión se consume en un medio comunitario, se le ve en casa de los vecinos acaudalados, con el consiguiente control por parte del dueño -

del aparato, del tiempo de exposición y selección de los programas.

Dentro de la programación para el público infantil y familiar se tienen:

Programa.-	Tiempo de emisión
Series de aventuras, comedias y ficción:	34 %
Programas educativos:	26 %
Dibujos animados:	25 %
Programas en vivo de entretenimiento:	15 %

total de emisión: 100 %

Filtrada en el conjunto de la programación infantil se encuentra toda gama de anuncios comerciales, lo cual desnuda el objetivo primordial que es la de fomentar el Consumo a través de mensajes publicitarios constantes que acompañen a los programas eufemísticamente llamados de entretenimiento o información educativa, mostrando — cuan concientes estan los emisores del mensaje de la vulnerabilidad del público a la publicidad concebida como — ariete del consumismo familiar y de su capacidad de servir como agentes reproductores del sistema consumista en el futuro.

Del 18 al 24 de julio de 1980 se transmitieron 445 comerciales durante 29 horas de programas infantiles de ellos 226 fueron de 'alimentos chatarra'.

En 1979 se difundieron 2 441 anuncios de paste lillos, gastandose en ello \$ 51, 478. 948.00 de pesos — aumentándose de 1970 a 1980 de 215,000 a 450,000 los puntos de ventas de alimentos chatarra.

El mes de abril de 1983, en el programa de las 19 horas de una tarde de tele, en el canal 5; se pasarón 58 comerciales, de los cuales 28 fuerón de golosinas, 17 de grupos y programas infantiles, el resto se dividieron en abonos para el club americano, campañas políticas, -- anuncios de calzado, hoteles, periódicos y supermercados.

De los 28 anuncios de golosinas: 9 fueron de gomas de mascar, 9 de frituras, 3 para refrescos, 3 para cereales, 3 para saborizantes artificiales de chocolates en polvo y 2 de gelatinas y flanes. (11)

Los cereales industrializados cuestan casi 10 veces más que las tortillas de maíz, a la que no supera en valor nutritivo. Al ser industrializados el cereal, - pierde gran parte de sus propiedades, ya que las proteínas, minerales y vitaminas, se encuentran en la corteza y en el germen del grano, las que en gran parte son eliminadas y se usan para la alimentación del ganado; al -- aplicar calor al cereal para tostarlo, le merman la calidad protéica; que no alcanza al incorporar vitaminas y - minerales. Finalmente los productos contienen azúcar que engordan y afectan la dentadura.

El principal valor de estos alimentos radica en su alto contenido de carbohidratos; pero dado que la comida del mexicano es rica en almidones no resultan buen complemento dietético, y deben considerarse como simples golosinas.

En 1979 se produjerón 4 608 millones de li--tros de refresco en México y en el mismo lapso la produccción de leche no superó los de 1 536 millones de litros

encontrándose que 13 millones de mexicanos no comen carne, 14 millones no comen huevo y 25 millones no toman leche.

En cuanto a los mensajes escritos, resulta interesante que nuestras familias en su mayoría lean lo -- que se les vende como atractivo, o sea lo sensacionalista, lo intrascendente.

Hay revistas al gusto de todos y de todas las edades, desde rotativos serios, hasta los sanos dedicados al deporte, pasando por los amarillistas, informadores magníficos del ambiente criminal, fotonovelas e historietas para niños y jóvenes.

En las esferas de mayor posibilidades económicas se suman las revistas dedicadas a la mujer y las del culto erótico.

He aquí algunas cifras confiables de lo que se produce en nuestro país:

- Revistas cómicas: 1,461 millones al año
- Tarzan. : 1 millón y medio semanales
- Lagrimas y Risas: 1 millón semanal
- Alarma. : 1 millón al mes

Hay familias que no compran este tipo de mensajes escritos, ven poca Televisión, pero su diversión es el cine; y ¿qué contemplan?. El 40 % se ocupa de porno gráfica y aventuras policiacas; 15 % con temas de violencia; 15 % para películas destinadas a jóvenes y niños; - 20 % para filmes de terror, desastre o comedia y finalmente un 10 % para películas educativas. (12)

- Análisis de las Golosinas:

El INCO estudio el contenido de las golosinas más vendidas; por principio de cuentas hay que decir que lo único que aportan es energía, a muy alto costo, en -- promedio cada caloría biológica de ciertas golosinas --- cuestan 100 veces más que una caloría de tortilla de maíz y la gran cantidad de azúcar ingerida influye en la obesidad, que favorece la presencia de alteraciones cardiovascular. (13)

De verdad que cuestan caras las golosinas por ejemplo:

- el Kilo de Chilim cuesta, \$ 1,750.00 y solo es chile piquin, y sal en polvo.
- el tamarindo con chile sin marca, cuesta \$ 500.
- Chicles agrídulces, "Skol y chicles Adams cuestan \$ 500.00 el kilo.

Respecto a los ingredientes es interesante saber que la mayoría de los chicles, pastillas, caramelos sabor naranja, limón, o frauesa no contienen fruta, obteniéndose este del uso del Acido tartárico combinado con proporciones del ácido cítrico, (sustancias que ayudan a erosionar la dentina de los dientes).

Otro producto que se encuentra en todas las gomas de mascar es el Acetato de polivinilo; plástico no tóxico que también se usa en la elaboración de pinturas, adhesivos, acabados textiles, reforzante para cementos y como componente de lacas o tintas, sustituyendo este material al chicle natural que se obtenía del Chicozapote.

Algunas paletas ó dulces contienen Bióxido de Titanio, que es sustancia que se usa en la elaboración -

de pinturas blancas, cosméticos, cerámica.

La harina de soya que contienen algunos pastelillos, que podría ser un elemento nutritivo por se una leguminosa, cuando se usa en las golosinas lo hacen en cantidades pequeñas para usarlas solo como espesante.

De los colorantes artificiales, aproximadamente un 40 % de los productos usan el Alquitran de Hulla.

Comparación de productos con las proteínas de la leche:

Leche Pasteurizada	3.125	gr de Proteína
Quick	1.15	gr de Prot.
Milo	1.08	gr de Prot.
Choco Milk.	1.02	gr de Prot.
Barritas.	1.01	gr de Prot.
Corn Flakes	0.87	gr de Prot.
Pinguinos.	0.43	gr de Prot.
Gansitos.	0.38	gr de Prot.
Papas fritas.	0.28	gr de Prot.
Churrumais	0.27	gr de Prot.
Tang	0.05	gr de Prot.
Jumex	0.03	gr de Prot.
Kool Aid.	0.01	gr de Prot.

Analizaremos algunas golosinas de acuerdo a su contenido, gastos en publicidad, su escala nutritiva, su presentación así como su precio por kilo o litro de acuerdo a los precios existentes en el año de 1981:

PRODUCTO	EMPRESA	GASTO PUBLICIDAD MILLONES MENSUAL	ESCALA NUTRITIVA REIA TIVA
Gansito	Marinela	3.461	C
Futy Gum	Adams	2.536	C
Papas - Adobadas	Sabritas	2.158	C
Corn Flakes	Kellogg's	1.432	B
Quick	Nestle	1.394	B
Gelatina Pronto	Anderson clayton	1.351	C
Choco Milk	Richarson Merrel	1.356	A
Milo	Nestle	2.395	A
Coca Cola	Ind. Emb. Mexicana	5.584	C
Clic	Nestle	2.395	C
Kool Aid	General Foods	2.140	C
Jumex	Emp.Frutas	1.201	A

A: Incluye componentes nutritivos, además de energéticos

B: Aporta calorías y componentes utiles

C: Solo aporta calorías

PRODUCTO	INGREDIENTES CUESTIONABLES	PRECIO KG/LT.	PRESENTACION
Gansito	Azúcar, saborizante artificiales, colorantes artificiales, sal.	\$ 87.50	40 gr
Futy gum	Azúcar, saborizante y colorante artificiales	\$162.00	37 gr
Papas Adobadas	papas, aceite vegetal y adobo	\$250.00	20 gr
Corn Flakes	Maíz, azúcar y sal	\$ 91.20	170 gr
QuickK	Azúcar.	\$118.75	400 gr
Gelatina Pronto	Azúcar, sal, saborizantes-colorantes artificiales	\$ 70.60	85 gr
Choco Milk	Leche, azúcar, saborizantes y colorantes artificiales.	\$133.75	400 gr
Milo	Leche, Azúcar, saborizante y colorantes artificiales	\$127.95	340 gr
Coca Cola	Agua bicarbonatada, azúcar Sabor artificial.	\$ 8.45	355 ml
Clic	Azúcar	\$117.90	355 gr
Kool Aid	Azúcar, saborizantes y colores artificiales, otros.	\$500.00	6 gr
Jumex	Agua, azúcar y saborizante artificial	\$ 27.15	350 ml

Cabe recordar que siempre que en una golosina se utiliza un saborizante a fruta, es porque la fruta no aparece en el producto .

PRODUCTO	FABRICANTE	PRECIO POR KG de 81
Caramelo Macizo Salvevidas	L. Baltimore	\$ 310.00
Caramelo Rellenos Tutsi Pop	Tutsi	\$ 150.00
Dulces con leche Duvalín	Duval	\$ 250.00
Tomy	Montes	\$ 179.00
Dulces Suaves Bubulubu	Ricolino	\$ 229.00
Sugus	Suchard	\$ 190.00
Malvaviscos	Bremen	\$ 200.00
Gomas de Mascar Skol	Adams	\$ 520.00
Chiclets	Adams	\$ 520.00
Canel's	Canel's	\$ 135.00
Bubble Yum	L. Balt	\$ 265.00
Paletas Paletas enchiladas	Luxus	\$ 150.00
Paletas Montes	Montes	\$ 110.00
Pastillas Certs	Adams	\$ 362.00

PRODUCTO	INGREDIENTES CUESTIONABLES
Salvavidas	Azúcar, glucosa, ácido cítrico, sa- bor y color artificial.
Tutsi Pop	Azúcar, glucosa, leche condensada, - mantequilla vegetal, azúcar invertida, -- cocoa, ac. cítrico, y lecitina.
Duvalín	Azúcar, leche descremada en polvo, - grasa vegetal, cocoa, sabor y color- artificial, lecitina.
Tomy	Leche, glucosa, azúcar, grasa vegetal bicarbonato de sodio, sabor artificial
Bubulubu	Azúcar, jalea, ac. cítrico, gretina color y sabor artificial.
Sugus	Azúcar, grasa vegetal, gretina, sa bor y color artificial.
Malvaviscos	Azúcar, fécula de maíz, azúcar inver tida, hexametofosfato de sodio, sal yodada, bicarbonato de sodio, sorba- to potásico, sabor y color artificial
Skol	Azúcar, base para goma de mascar, -- glucosa, goma arábiga, sabor y color artificial, esencia de limón y euca lipto, mentol.
Chiclets	Base para goma de mascar, azúcar, acei te de maíz, sabor artificial.
Bubble Yum	Azúcar, base para goma de mascar, glu cosa, bióxido de titanio, monoester <u>a</u> to de glicerilo, lecitina

PRODUCTO	INGREDIENTES CUESTIONABLES
Canel's	Azúcar, base para goma de mascar, - glucosa, chicle, sabor artificial.
Paletas enchiladas	Azúcar, glucosa, chile en polvo, acitrónico, bióxido de titanio, sabor y color artificial.
Paletas Montes	Leche, glucosa, grasa vegetal, leci <u>t</u> ina.
Certs pastillas	Azúcar, glucosa, emulsificantes, <u>e</u> stereato de magnesio, mentol, sabor artificial.

M A T E R I A L Y M E T O D O

El estudio se realizo en la Clínica Hospital -- "T" 2 de Irapuato Guanajuato; del Instituto Mexicano del Seguro Social, durante el período comprendido del mes de Enero al mes de Septiembre de 1984.

Teniéndose un Universo de Trabajo de 30 fami-- lias adscritas a dicho Hospital, elejidas al azar, de -- los diferentes consultorios en sus dos horarios de consul_ ta externa. Teniéndose un total a estudiar de 140 perso- nas, de las cuales el 52.85 % constituyeron la poblacion económicamente activa, con 47.17 % dependientes, siendo de ellos un 25.71 % niños y un 21.44 % de adolescentes. - (ver cuadro 1 y piramide).

De las 30 familias seleccionadas se hicieron -- dos grupos de trabajo, de 15 familias cada uno y se les llamo Grupo A y Grupo B.

El grupo A estuvo interado por 77 personas -- que constituyen el 55 % del total estudiado, dejándose - al Grupo B con 63 personas (45%) como grupo tésigo.

Al inicio del trabajo se aplicó una prueba -- evaluatoria a los jefes de las 30 familias; la cual sir- vió para evaluar los hábitos alimenticios, de consumo, - los medios de comunicación a los que tienen acceso, así como las características socioeconómicas y de saneamien- to ambiental familiar existente.

Posteriormente se trabajo exclusivamente con

el grupo A, al cual se le dio Orientación y educación -- por dos horas semanales, que al final del trabajo suman 78 horas de sesiones, utilizando materiales de apoyo como rotafolios, folletos, explicaciones en pizarrón y una película sobre diferentes alimentos y sus valores nutritivos, dietas de bajo costo, analizando los elementos de -- que están hechos los diferentes productos enlatados y galletinas.

Al término de la última sesión se volvió a aplicar el mismo material preevaluatorio, para conocer los -- resultados obtenidos en este Grupo A.

R E S U L T A D O S

Posterior a la realización y aplicación de la - prueba evaluatoria para conocer a la población a estudiar se encontraron los siguientes datos:

En el Grupo A o de trabajo:

Consumismo: 53.33 % de las familias presentan un grado va riable de consumismo en sus diferentes formas

Análisis de la vivienda:

El 53.33 % viven en casas arrendadas y el 46.6 por ciento restante en casa propia.

De estos son el 16.6 % familias Nucleares, 40% familias - extensas y el 13.33 son familias extensas compuestas.

Se encontro con un promedio de 3.32 % de hijos por pareja con una edad que flucto entre 29 y 30 años por padres de familia.

Dentro del resultado de "Alimentos Almacenados" se encontro: que predominaron en un 40 % el guardar Refrescos embotellados, de estos el 80 % fueron de la marca de #Coca Cola", seguida con un 11% por la Pepsi Cola y el 1% restante diferentes marcas. Obtenienocse así que el 86.66 de las familias encuestadas ingieren refrescos como bebida.

Continuando con los alimentos almacenados, se -- encontro también que el 6.6 % conserva guardados sáborizantes artificiales; con el 6.6 % almacenan frituras, el 6.6 por ciento conserva cervezas. Con una preferencia en la - marca de cerveza de la XX.

Con un grado de consumo semanal de 7 cervezas por feje de familia, encontrándose que el 66.6 % son Alcoholicos en diferentes grados.

Se encontro tambien tabaquismo, con un consumo diario de 26 cigarrillos diarios en el 73.3 % que son fumadores, te niendo que almacenan en un 6.6 % cigarros (en caja).

Se encontro que solo el 65 % de las familias de este grupo almacenan Alimentos de Calidad.

Análisis de la Dieta:

Analisando los alimentos consumidos o utilizados para la nutrición se encontro:

Consumidores de Leche: 55 % con una frecuencia de 5 veces por semana.

Consumo de Carne: (Roja y de Ave):
79 % con una frecuencia de 7 veces por semana.

Consumo de Verduras: 32 % con una frecuencia de 3 veces - por semana.

Consumo de frituras, dulces, pastelillos, y otras golosinas se encontro: 60 % con una frecuencia de seis veces por semana.

Análisis del Ingreso Económico familiar:

El ingreso global por familia es de 16,096.86 pesos mensuales, con un promedio de gastos de 7,344.20 pesos; de lo cual: 29.10% para comida.

15.99% compra de publicaciones

28.30% consumo de alimentos Chatarra

16.79% fue para gastos de mantenimiento de la casa y otros.

Medios de Comunicación:

En este grupo de trabajo se encontraron:

- Televisiones: 1.06 tienen aparatos
- Radio.....; 1.33 tiene radios

Con un promedio de horas visualizadas de TV: 5 horas 15 - minutos.

Y con un promedio de 3 horas y 55 minutos de emisiones radiales escuchadas.

Programas escuchados: de tipo musical y radionovelas.

En lo referente a la Televisión se encontro que se ven -- un promedio de 3 horas de programas infantiles, de los -- preferidos fueron " Tí6 Gamboin", "Chespirito y/o Chavo".

En comunicaciones escritas:

- 6.6 % lee Alarma
- 66.6% Periodico "El Sol"
- 6.6 % Periodico "Excelsior"
- 30.14 % no consume periodicos.

Revistas compradas:

Lagrimas y risas.. .. .	28.10 %	la compran.
Valle de lagrimas de Alarma.:	23.40%	la compra.
Kaliman y el Vaquero.	25.06 %	la leen.
Kena	10.15 %	
Buen Hogar	8.66 %	
Vanidades.x.....	3.23 %	

Posterior a las Sesiones de Orientación y a la prueba post-evaluatoria se encontro:

Consumismo: 52.8 % comparado al inicio disminuye en un - 0.53 %.

Almacenaje de alimentos: =40 % de refrescos con
 - 70 % de Coca cola
 9 % Pepsi Cola
 13 % otras marcas
 7 % Beben agua de frutas
 = 3.8 % guarda saborizantes art.
 6.6 % cervezas
 70.0 % Almacena Alimentos de -
 Calidad, un incremento
 del 5 %.

En toxicomanias se encontro que no se presentaron modificaciones, con un consumo en el 66.6 % con ingesta de 7 -- cervezas por semana. Al igual el tabaquismo no se modifico.

El analisis de los alimentos consumidos en la dieta se encontro: Consumo de Carnes: 55 % con una frecuencia de 5 por semana.

Huevo: 74 % frecuencia semanal de 7

Leche: 55 % frecuencia semanal de 5

Verduras: 39 % con frecuencia de 3 .

Alimentos Chatarra: 59.5 % con frecuencia de 6 veces a -- la semana con un decremento al inicial de .5 %.

Teniendose que se gasto en alimentos del tipo Chatarra el 16.79 % del gasto familiar.

De los Medios de Comunicaci3n, se encontro que las horas de visi3n televisiva fueron de 4 horas con 50 minutos, - visualizand3se programas infantiles en un promedio de 2.5 horas.

En cuanto al radio se continuo con el mismo tiempo de au disici3n al igual que el consumo de revistas y periodicos.

C O N C L U S I O N E S

Se puede llegar después del análisis de los resultados obtenidos que los alimentos son por un lado un bien de Salud, que tienen nutrimentos que nos dan energía y ayudan al desarrollo individual y un bienestar físico, pero también son un bien económico, haciendo esto en algunas ocasiones que el alimento escasee o que este sea manejado por los comerciantes y sustituido por alimentos de menor calidad que se programan para consumo, apoyándose en la publicidad comercial y de propaganda.

El médico en forma individual puede cumplir una función útil en el mejoramiento de la alimentación social pero lo que pasa es que la orientación médica actual ha dejado un lado a la Alimentación. El médico actualmente está muy ocupado con los diagnósticos de enfermedades y de prescripciones de medicamentos contra estas enfermedades y se olvida de utilizar a los alimentos y la educación Nutricional como una arma para mejorar el estado físico de sus pacientes, no utilizando los alimentos como recurso terapéutico, ni como medio de mejorar la Salud.

Si en México se le pagara al Médico como se hacía en la antigua China por las familias sanas, seguramente que él, apelaría más a la Nutrición y alimentación como armas terapéuticas. No tratándose nada más que el facultativo otorgue una dieta y la dé, sino de hablar un poco más de la dieta normal, brindando información sobre la dieta prudente, en la que se cuida de grasas, y de dietas

bajas en colesterol, fomentando el consumo de alimentos con fibras naturales y limitando el consumo de sal.

Se pueden leer revistas o libros de alimentación pero como hemos visto las familias no tienen accesos a este tipo de publicaciones debido a que estos no son promovidos y en la televisión solo en ocasiones se manejan campañas o programas que concienticen del problema, ya que se presenta novelescamente y/o modificando la miseria e insalubridad de los hábitos.

Se tienen conocimientos científicos de alimentación, pero no así de las actitudes personales, ya que no Hemos Educado a la Gente, y en mayor tristeza ni a los Médicos, con respecto a la Alimentación adecuada.

En nuestro país se le tiene miedo al alimento, no se sabe que el alimento es Salud, pensándose que es al revés, que constituye una fuente de enfermedad, teniendo una falta de interés en forma tradicional para modificar este concepto, creyéndose que se obtiene mayor prestigio al consumir alimentos no nutritivos debido a que son más promovidos por los medios de comunicación.

Gastándose en México millones en educación, pero no en la de tipo Alimentario a la cual se tiene olvidada, que viene siendo la base para educar a un niño, (en su desarrollo cerebral y aprendizaje, son primordiales la buena nutrición desde el tiempo de la gestación).

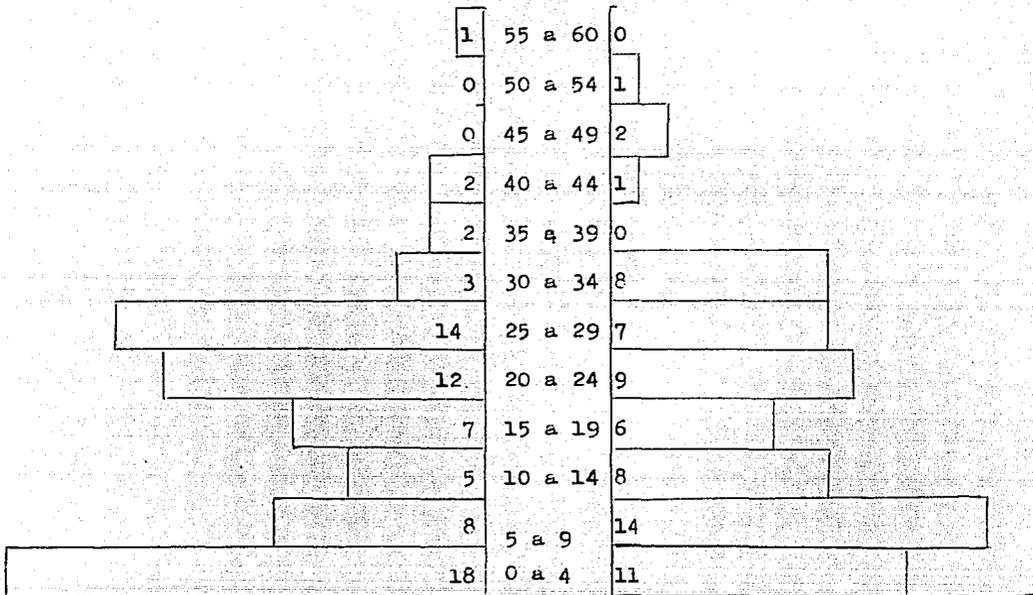
Por el momento esto aún no ha sido tratado en nuestro país teniéndose que se puede modificar la actitud del individuo

a base de educación continua sobre la materia, pero no de un día, sino en forma permanente y total; usando para ello los medios de comunicación que deben manejar en forma conciente su amplia proyección y cobertura dentro del seno - familiar.

PIRAMIDE DE POBLACION ESTUDIADA POR GRUPOS

HOMBRES

MUJERES



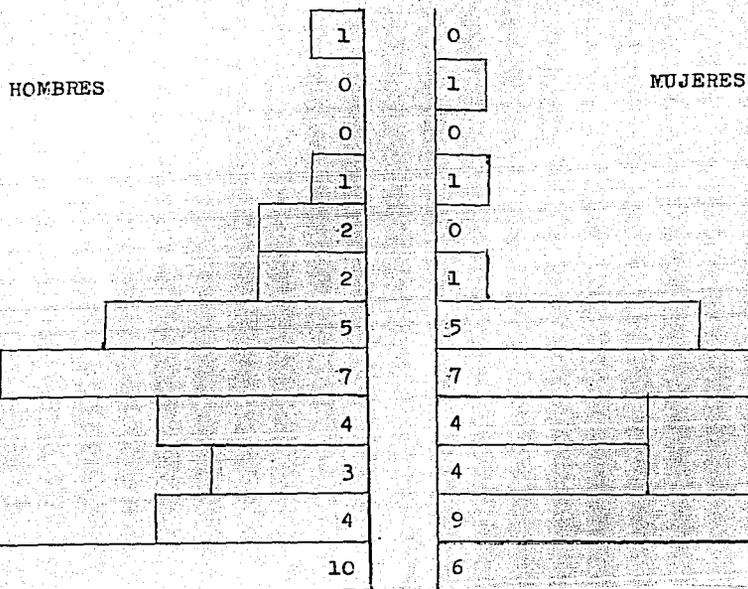
Total 72

Total 68

Esc: 1 cm a 1

Fuente: Prueb. Evaluatoria
1984.

POBLACION DEL GRUPO DE TRABAJO GRUPO "A"



Total 39

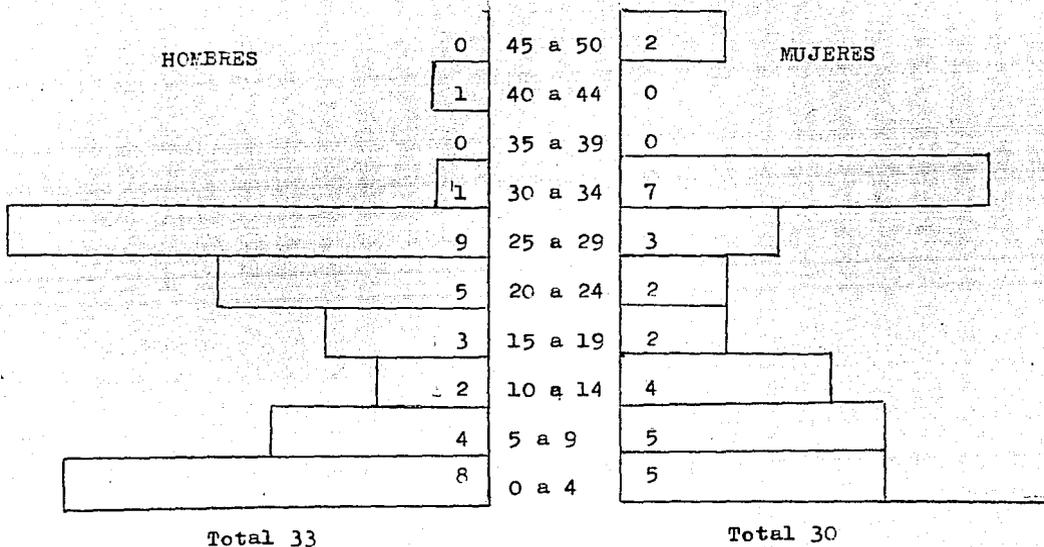
total 38

Total de la población: 77

Esc. 1 cm. por 1

: Fuente: Prueb. Evaluatoria
1984.

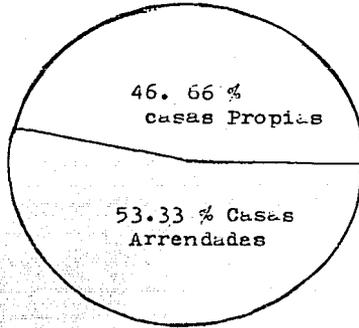
PIRAMIDE DE POBLACION GRUPO "B"



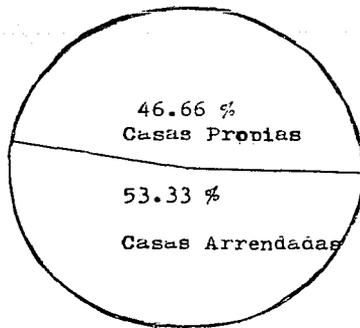
Total Global: 63

Esc.: lcm a 1
 Fuente: Prueba evaluatoria
 1984.

Analisis de la Vivienda



Grupo A



Grupo B

B I B L I O G R A F I A

- 1.- Revista del Consumidor, Octubre de 1980, No. 44 Art. " Como es el consumismo en el medio Rural", pag 16 a 23
- 2.- Raúl Cremoux y Alfonso M. Vau, "La Publicidad os hara - Libres"; Edit. Nueva Imagen 1983; pag. 23 a 25.
- 3.- Guías Dietologicas, México, 1979. Edit. IMSS; pag. 35 a 40, y 85.
- 4.- Hernán de San Martín, "Salud y Enfermedad", Edit. La presa Médica Mexicana. 1983, pag 404 a 417.
- 5.- Alimentación y Nutrición, Edit. Life, 1980 pag.: 18 a- 95.
- 6.- Merani, L.A. " Carta abierta a los consumidores de Psicologia", Edit. Grijalba, 1976, pag.: 25 a 87.
- 7.- Revista del Consumidor, Octubre de 1983. No. 80, Art. - " Comunicación y Publicidad" pag 3 a 4.
- 8.- Revista del Consumidor, Agosto de 1981, No. 81, Articu- lo "Cuanto cuesta Vivir como dicta la publicidad". pag: 34 a 35.
- 9.- Revista del Consumidor, Abril de 1981, No. 50; articulo " Analisis de 'Alimentos Chatarra' pag, 1 al 7.
- 10.- Enrique Dulante Gutiérrez, " La Familia"; Edit. Airos- Buenos Aires, 1983, pag.: 9
- 11.- Mari Claire Acosta, Aurora Cano. " Que Ofrece la T.V. Infantil " Edit. Mexicana; pag 210 a 211.
- 12.- Revista del Consumidor, Abril de 1983, No. 74, articulo " Una tarde de Tele", pag.: 7
- 13.- Revista del Consumidor, Noviembre de 1983, No. 64, Articulo "Analisis de 100 golosnas", pag: 1 al 7.