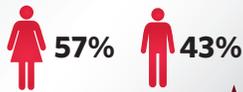


★ Metodología

Encuesta aplicada a través de Internet a 475 cibernautas mexicanos, entre el 15 y 30 de octubre de 2015.



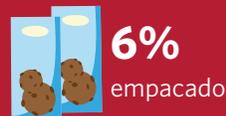
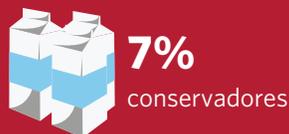
LA INDUSTRIA

de los alimentos

¿plagada de mitos?

55
ANIVERSARIO
UVM
1960-2015

¿Qué piensan cuando se habla de alimentos procesados?



En sí, el procesamiento de alimentos es cualquier cambio deliberado que se produce en un alimento antes de que esté disponible para ser consumido. Puede ser tan simple como la congelación o el secado de alimentos para conservar los nutrientes y la frescura, o tan complejo como la formulación de una comida congelada con el equilibrio correcto de nutrientes e ingredientes.

¿Qué opinan sobre...?

Enlatados

51%
muchos
conservadores



26%
comodidad

19%
químicos que
hacen daño

4%
saludables



Enlatar y congelar los alimentos, tales como carnes, frutas y verduras ayuda a que permanezcan por más tiempo frescos

Lácteos

63%
fuente de
calcio



11%
puede producir
obesidad

19%
Indispensable
para los niños

7%
puede producir
cáncer



Al evitar el consumo de productos lácteos, se puede perder una importante fuente de calcio y de vitamina D.

Suplementos alimenticios

60%
son un gusto
de quien los
consume



28%
son necesarios



Sirven para incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir alguno de sus componentes, pues algunas personas no obtienen en su alimentación todos los nutrientes que necesitan.

Bebidas azucaradas

71%
engordan



4%
fuente de
vitaminas

25%
proporcionan
energía



La evidencia estadística señala que no existe una relación unívoca entre aumento de sobrepeso y obesidad con el consumo de azúcares. No hay alimentos buenos o malos, solo dietas inadecuadas.

Edulcorantes

64%
sus efectos
dependen de
la cantidad



31%
son dañinos

6%
son saludables



Los científicos de la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos de Norteamérica han manifestado que se puede disfrutar con seguridad de un rango de edulcorantes, cuando se consumen dentro de un plan de alimentación.

★ ¿Y entonces?

Aunque 83% de los cibernautas señala que ha dejado de consumir algún alimento por considerarlo dañino para la salud, en esencia ningún alimento (procesado o no) es malo para la salud.

Industria, gobierno y academia deben realizar un esfuerzo por informar mejor al público consumidor sobre las ventajas de los alimentos procesados, que ayude a desmitificarlos y oriente la toma de decisiones para contribuir a que los mexicanos puedan tener una dieta cotidiana más saludable.

