
6

Aspectos socio-culturales en la alimentación y ejercicio físico





Ruta urbana en bicicleta por las murallas de Córdoba realizada por alumnado de los CEPER de Alcolea y Levante

Determinantes sociales de la salud

6.1

Dado que las fuerzas del mercado global controlan el suministro de alimentos, la alimentación saludable es una cuestión política.

Hechos conocidos

Una buena dieta y un suministro de comida adecuado constituyen dos de los factores más determinantes en la promoción de la salud y el bienestar. Una carencia de comida o la falta de variedad provocan desnutrición y enfermedades carenciales. Un consumo excesivo (considerado también como malnutrición) contribuye al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, enfermedades oculares degenerativas, obesidad y caries dental. La escasez de alimentos convive hombro con hombro con la abundancia de alimentos. La cuestión relevante en materia de salud pública es la disponibilidad y el coste de la comida sana y nutritiva. El acceso a los alimentos buenos y asequibles marca más la diferencia de lo que come la gente que la educación para la salud que puedan recibir.

El crecimiento económico y la mejora en las condiciones de vivienda y sanidad trajeron con-

sigo la transición epidemiológica de las enfermedades infecciosas a las enfermedades crónicas – incluyendo el cáncer, la parálisis cerebral y los ataques de corazón. Y con ello, llegó también la transición nutritiva, ya que las dietas, especialmente en Europa occidental, empezaron a incorporar un consumo excesivo de grasas y azúcares que causan más obesidad. Al mismo tiempo, la obesidad se hizo más común entre los pobres que entre los ricos.

El mercado mundial de alimentos es en la actualidad un gran negocio. El Acuerdo General sobre Tarifas y Comercio (GATT) y la Política Agraria Comunitaria de la Unión Europea permiten a las fuerzas del mercado global conformar el suministro de alimentos. Los Comités Internacionales como el Codex Alimentarius, que determinan la calidad de los alimentos y los estándares de seguridad, no cuentan con la presencia de representantes de la salud pública y los intereses de la industria alimentaria son muy fuertes. La producción local de los alimentos puede ser una solución más sostenible, más asequible y además supondría un apoyo para las economías locales.

Las condiciones sociales y económicas se traducen en un gradiente social en la calidad de la dieta que contribuye a acentuar la desigualdad en salud. La principal diferencia dietética entre las clases sociales es la fuente de nutrientes. En muchos países, los pobres tienden a sustituir los alimentos frescos por la comida procesada ba

rata. El consumo elevado de grasas se da a menudo en todos los grupos sociales. Las personas con rentas bajas, como por ejemplo las familias jóvenes, los ancianos y los desempleados tienen menos posibilidades de acceder a una buena alimentación.

Los objetivos alimenticios que pretenden prevenir las enfermedades crónicas aconsejan comer más verduras frescas, frutas y legumbres, más alimentos a base de féculas mínimamente elaborados y reducir el consumo de grasa animal, azúcares refinados y sal. Más de 100 comités de expertos aprueban estos objetivos alimenticios.

Implicaciones en el ámbito político

Los organismos de los gobiernos locales, nacionales e internacionales, las organizaciones no gubernamentales y la industria alimentaria deberían garantizar:

- La integración de perspectivas de salud pública en el sistema alimentario para poder ofrecer alimentos frescos, nutritivos y asequibles para todo el mundo, y en especial a los más vulnerables.
- Que la toma de decisiones y la responsabilidad en todos los asuntos relacionados con la regulación alimentaria se realice de forma transparente y democrática y que se cuente con la

participación de todos los actores, incluyendo a los consumidores.

- Un apoyo a la agricultura sostenible y a los métodos de producción de alimentos que conservan y mantienen los recursos naturales y el entorno
- Una cultura para la salud alimentaria más desarrollada, especialmente a través de la educación escolar que fomente entre la gente el conocimiento de los alimentos y la nutrición, las habilidades de cocina, el cultivo de alimentos y el valor social implícito en la preparación de los alimentos y en compartir la comida
- La disponibilidad de información útil acerca de los alimentos, las dietas y la salud, especialmente dirigida a los niños y niñas.
- El uso de valores de referencia nutritiva con base científica y de pautas alimentarias basadas en los alimentos que faciliten el desarrollo y la implantación de las políticas en materia de alimentos y nutrición

*Los determinantes sociales de la salud.
Hechos probados
OMS. Oficina de Europa*

Relaciones Norte-Sur. Un tazón de caldo

6.2

Esta es una historia verdadera ocurrida en Suiza en un restaurante de autoservicio:

Una señora de 75 años coge un tazón y le pide al camarero que se lo llene de caldo. A continuación se sienta en una de las muchas mesas del local. Pero, apenas sentada, se da cuenta de que se ha olvidado el pan. Entonces se levante, se dirige a coger un bollo para comerlo con el caldo y vuelve a su sitio.

¡Sorpresa! Delante del tazón de caldo se encuentra, sin inmutarse, a un hombre de color, un negro, que esta comiendo tranquilamente. ¡Esto es el colmo, piensa la señora, pero no me dejaré robar! Dicho y hecho. Se sienta al lado del negro, parte el bollo en pedazos, los mete en el tazón que está delante del negro y coloca la cuchara en el recipiente.

El negro, complaciente, sonrío. Toman una cucharada cada uno hasta terminar la sopa. Todo ello en silencio. Terminada la sopa el hombre de color se levanta, se acerca a la barra y vuelve poco después con un abundante plato de espagueti y... 2 tenedores. Comen los dos del mismo

plato, en silencio, turnándose. Al final se van. ¡Hasta la vista! saluda la mujer. ¡Hasta la vista! responde el hombre, reflejando una sonrisa en sus ojos. Parece satisfecho por haber realizado una buena acción. Se aleja.

La mujer le sigue con su mirada. Una vez vencido su estupor, busca con su mano el bolso que había colgado en el respaldo de la silla. Pero ¡sorpresa! el bolso ha desaparecido. Entonces... aquel negro... Iba a gritar ¡Al ladrón! cuando, ojeando a su alrededor ve su bolso colgado de una silla dos mesas mas atrás de donde estaba ella, y sobre la mesa una bandeja con un tazón de caldo ya frío.

Inmediatamente se da cuenta de lo sucedido. No ha sido el africano el que ha comido de su sopa. Ha sido ella quien, equivocándose de mesa, como gran señora ha comido a costa del africano.

Colectivo No Violencia y Educación



Relaciones Norte-Sur. ¿Cuándo la industria se convierte en explotación?

Los habitantes del Tercer Mundo buscan trabajo para vivir dignamente, pero ese mismo trabajo se puede convertir en fuente de explotación.

Algunos casos, nada más.

En Indonesia, los obreros trabajan 270 horas al mes en las fábricas que surten material a la multinacional Nike, a razón de 11 céntimos de euro la hora (...). Están hablando de las pagas de adultos, porque los niños cobran mucho menos. En las fábricas indonesias, el jornal medio de un muchacho que trabaja 8 horas al día, seis días a la semana, es de 18 dólares al mes.

El trabajo de menores está muy extendido en los países del Tercer Mundo; no por desidia de las familias, sino porque los adultos no ganan lo suficiente, o porque no encuentran trabajo. Se emplea a los niños porque son más dóciles, porque no crean problemas laborales(...).

Por otra parte, el incendio ocurrido el 10 de mayo de 1993 en la fábrica de juguetes Kader, en Tailandia, ilustra la precariedad y explotación en el trabajo. En ese incendio

6.3

perdieron la vida 189 trabajadores y otros 500 quedaron heridos porque estaban encerrados con llave dentro del establecimiento!

<http://lenguayliteratura.org>

Santiago Martínez-Orozco,

Comercio Justo, consumo responsable.

Intermón.



«Hace unos años si una persona se sentía desgraciada o no sabía qué hacer consigo mismo, iba a la iglesia, iniciaba una revolución o algo por el estilo. Si hoy se siente desgraciada y no ve solución ninguna, ¿qué hace? ¿cuál es su salvación? Salir de compras».

Arthur Miller

Los expertos en publicidad, después de exhaustivos y continuados estudios sobre el comportamiento del consumidor, sus inquietudes, esperanzas y deseos, son capaces de adivinar, controlar e inducir nuestras reacciones y utilizarlas para vender más. El merchandising tiene muy en cuenta todas estas investigaciones para esa «gran puesta en escena» del consumismo que es el supermercado.

Según ellos, el consumidor y la consumidora al entrar en el supermercado suelen mirar hacia la derecha, para ir luego a comprar a la izquierda. Toda la «representación» esta pensada en función de este hecho: la situación de la puerta de entrada, la colocación de los productos de alimentación, los carteles luminosos... Su objetivo es que recorramos la mayor superficie posible en el supermercado, porque está claro, cuantas

más cosas vemos, más tentaciones de compra tendremos.

Dentro de una gran superficie de venta, miramos y compramos, sobre todo, los productos situados en los espacios comprendidos entre la cintura y los ojos. Es decir, compramos «a la mano tonta», o lo que es lo mismo, no nos agachamos ni estiramos, simplemente cogemos el producto y lo metemos en el carrito, estilo robot... Por eso, la regla de oro del merchandising es: «los productos que se quieren vender deben estar situados a la altura de los ojos y al alcance de las manos».

De una forma subconsciente el consumidor considera que los precios marcados con algunas cifras son más BARATOS (por ejemplo 3, 5, 7 y 15) y los marcados con otras parecen más caros (2 y 4, por ejemplo).

Los carteles escritos a mano DAN LA IMPRESIÓN DE QUE SUS PRECIOS SON MAS BARATOS QUE LOS ESCRITOS A IMPRENTA. Por otra parte la colocación de un producto en abundancia y de forma desordenada (lo que se llama colocación en «vrac» parece una oferta y las ofertas son para nosotros sinónimo de «chollo», «ganga», «compra interesante»... aunque no sea así, lo cierto es que lo parece. Un cartel puede producir en nosotros diferentes sensaciones y deseos de compra.

Según los expertos, el consumidor y la

consumidora, por supuesto, «bailamos al son que nos tocan» y es una expresión que refleja textualmente la realidad. Una música ambiental lenta hace que compremos más despacio y, por tanto, permanezcamos más tiempo en el punto de venta; pero si la música es rápida, tendemos a movernos con rapidez, lo que produce muy buenos resultados en las horas punta.

*Junta de Andalucía:
Educación para el consumo.*

actividades

- 1 ¿Por qué cuando la gente tiene problemas se dedica a comprar más?**
- 2 ¿De qué forma aprovechan los expertos en marketing o publicidad estos impulsos irracionales?**
- 3 ¿Alguna vez has comprado algo innecesario? ¿ Por qué?**
- 4 ¿Qué hemos de tener en cuenta para no comprar al dictado de impulsos irracionales?**
- 5 ¿Conoces alguna otra técnica de merchandising, además de las descritas en el texto?**
- 6 Marca el significado correcto de estas expresiones de anuncios: mágico poder anti-grasa, poder mágico de limpieza, mágica blancura**
 - Sólo pretenden que compremos los productos que anuncian
 - Usando los productos que anuncian, la limpieza se realiza sin esfuerzo

Luz, cámaras, ¡acción! Las galletas mentilletas

6.5

Un niño aparecía sentado en la mesa de una cocina muy bonita, toda de muebles de madera, con unos cuantos libros y bolígrafos a su lado y hablaba mirando a la cámara. Decía muy serio: «Las Mentilletas son unas galletas nuevas, con sabor a menta, que unos señores han fabricado para ver si les gustan a los niños».

Luego se levantaba, se llenaba el vaso de leche de una botella que sacaba de una nevera y cogía de un estante un paquete de galletas en el que se leía la palabra «MENTILLETAS». Mientras tanto, decía: «Mire, señora, o señor, yo creo que uno no debe dejarse convencer por este anuncio, ni por ninguno. Lo mejor es que cuando vaya al supermercado lea lo que pone en la etiqueta de esta caja. Si le parece que están hechas con cosas buenas, pruébelas, y que las prueben sus hijos, si les apetece. A mí al principio no me gustaban, porque pensaba que como eran de menta... Pero ahora me gustan bastante. A lo mejor les pasa lo mismo a sus hijos...».

Y lo último que hacía era beber un sorbo de leche y dar un mordisco a una galleta,

haciendo un gesto muy gracioso que era una especie de mezcla entre desconfianza y agrado.

Miguel Ángel Mendo. Por un maldito anuncio

actividades

1 Marca la respuesta adecuada. ¿Cómo intenta convencer este anuncio?

imponiendo dando opción de elegir con una oferta regalo

2 Contesta

¿Qué producto anuncia?

¿A quién está dirigido el anuncio?

¿Para quién están pensadas las galletas?

Objetivos de desarrollo del milenio

6.6

objetivos, 18 metas específicas y 48 indicadores. Fue aprobado por unanimidad y las naciones se comprometieron a cumplirlos entre 1990 y 2015.

¿Qué son los objetivos de Desarrollo del Milenio?

A lo largo de la década de los noventa, Naciones Unidas ha venido celebrando numerosas Cumbres y Conferencias Mundiales en las que ha tratado de dar soluciones a los crecientes problemas de paz, derechos humanos, democracia, gobernabilidad, sostenibilidad ambiental, erradicación de la pobreza, dignidad humana, igualdad y equidad.

En este contexto los Objetivos del Desarrollo del Milenio sintetizan los objetivos de desarrollo tratados y debatidos en las Cumbres y Conferencias del decenio de 1990. En septiembre de 2000, 147 jefes de Estado y de Gobierno y 189 en naciones en total, entre ellos España, reunidos en la Cumbre del Milenio de las Naciones Unidas se comprometieron en la construcción de un mundo más justo y solidario. Decidieron tomar nuevas medidas y aunar esfuerzos en la lucha contra la pobreza, el analfabetismo, el hambre, la falta de educación, la desigualdad entre los géneros, la mortalidad infantil y materna, la enfermedad y la degradación del medio ambiente. El documento resultante fue la Declaración del Milenio que contiene 8

Los Objetivos del Milenio

Erradicar la pobreza y el hambre

Reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, el porcentaje de personas que padecen hambre.

Lograr la educación primaria universal

Velar para que en el año 2015, los niños y las niñas de todo el mundo puedan terminar un ciclo completo de educación primaria.

Promover la equidad de género y la autonomía de la mujer

Eliminar las desigualdades de género en la educación primaria y secundaria, preferiblemente para el año 2005 en todos los niveles de la educación antes del final de 2015.

Reducir la mortalidad infantil

Reducir en dos terceras parte, entre 1990 y 2015, la tasa de mortalidad de los niños menores de 5 años.

Mejorar la salud materna

Reducir, entre 1990 y 2015, la tasa de mortalidad materna en tres cuartas partes

Combatir el VIH/SIDA, el paludismo y otras enfermedades

Detener y comenzar a reducir, para el año 2015 la propagación del VIH/SIDA, la incidencia del paludismo y otras enfermedades graves.

Garantizar la sostenibilidad ambiental

Reducir a la mitad, para el año 2015 la proporción de personas que carecen de acceso sostenible a agua potable.

Fomentar una asociación mundial para el desarrollo

Erradicar la pobreza y el hambre

Meta 1. Reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, el porcentaje de personas con ingresos inferiores a 1 dólar.

Meta 2. Reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, el porcentaje de personas que padecen hambre.

Situación actual: 1200 millones de personas -1 de cada 5- sobreviven con menos de 1 dólar al día. 800 millones sufren desnutrición y 153 millones de niños menores de 5 años tienen peso insuficiente. En los 90 la población que sufría pobreza descendió sólo en 123 millones de personas. Si se excluye a China, en realidad aumentó en 28 millones. En América Latina, los Estados Arabes, Europa Central y Oriental y en los países subsaharianos aumentó el número de personas con ingresos inferiores a 1 dólar diario.

Progresos y Reveses: En África Subsahariana y Asia Occidental la proporción de personas que viven en pobreza extrema ha aumentado desde 1990. En América Latina y el Caribe la situación está estancada. Asia Oriental y Asia Sudoriental se encuentran en vías de lograr el cumplimiento del objetivo y Asia Centromeridional esta progresando satisfactoriamente. Hay que recordar que las dos terceras partes de las personas que subsisten con menos de 1 dólar viven en Asia.

En 1930, inmediatamente después de la crisis del 29, 80 millones de personas pasaban hambre en el mundo. Hoy son 800 millones.

Jóvenes del Tercer Mundo.
www.jovenesdeltercermundo.es



Cuaresma paradójica

El origen de este uso católico es muy anterior al cristianismo; quizá provenga del antiguo Egipto, de donde los judíos lo llevaron (cuarenta años, cuarenta días...) a Israel. Su base es, probablemente, higiénica: una dieta para pasar del invierno a la primavera y superar una fase delicada para la salud, que se convirtió en precepto religioso como otros tantos usos similares (las prohibiciones de consumir cerdo de judíos y musulmanes...), en particular el Ramadán.

A través de la historia cristiana ha fluctuado mucho el rigor de la cuaresma e incluso su duración. Antaño, en la Iglesia occidental, se comía una sola vez al día, de noche, y se prohibían carnes, lácteos y vino; se permitía el pescado, pero la mayoría de los fieles se abstenía de él, para consumir sólo fruta y verdura. Entre los múltiples motivos de la revuelta cristiana que desembocó en la Reforma estaban los abusos de los clérigos que imponían severísimamente (incluso a través de la Inquisición) el seguimiento del precepto a los demás, mientras que ellos disfrutaban de los más exquisitos pescados y mariscos. Incluso cuentan las crónicas (o las leyendas) que en algún monasterio ante el que pasaba un río se pescaban «milagrosamente»

6.7

cerdos y corderos lanzados al agua unos metros más arriba. Como venían del río, su consumo no infringía el precepto.

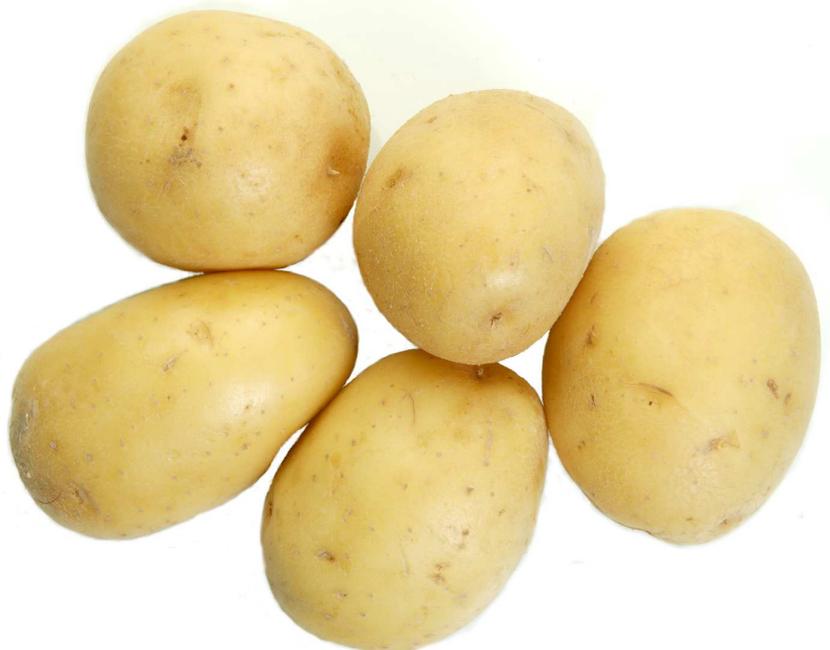
De esos abusos hemos pasado a la casi total ignorancia de hoy. El ayuno se deja de lado y comer pescado o mariscos los viernes es más un lujo que otra cosa, una paradoja que apenas hace falta resaltar. Si acaso, hay que celebrar que esta tradición permita que sobrevivan algunos platos (nuestro gran potaje de garbanzos, espinacas y, a veces, bacalao).

También es paradoja que *Câreme*, que el nombre francés de la Cuaresma, sea a la vez el de uno de los padres de la cocina extravagante, lujosa, recargada, excesiva, que durante muchos decenios fue identificada con la «gran cocina francesa»: se llamaba Marie-Atoine *Câreme* (1784-1833), y fue cocinero de las cortes de Londres, San Petersburgo y Viena.

Fernando Point
Diario El Mundo – Magazín semanal

actividades

- 1 **Haz un resumen del texto, recogiendo sólo las ideas fundamentales**
- 2 **¿Por qué el autor titula el texto «Cuaresma Paradójica»? Hay en el texto dos razones, al menos. Coméntalas.**
- 3 **¿Se te ocurre alguna otra paradoja en torno a la Cuaresma u otras fiestas religiosas como Navidad? Coméntala.**
- 4 **¿Hay alguna figura literaria en el texto cuando se afirma que en algún monasterio se pescaban milagrosamente cerdos y corderos?**



Las variaciones continuas de la alimentación a lo largo de la Historia han sido fruto de un ajuste constante con el medio.

Los avances científicos han abierto nuevos horizontes sobre el papel que juegan en el desarrollo y mantenimiento de nuestro organismo cada una de las sustancias nutritivas que componen los alimentos.

El hombre primitivo no pensaba en su alimentación. Se limitaba a comer lo que podía encontrar: frutos, raíces, plantas en general y huevos de ave. Los animales que cazaba eran sólo los que podían matar con sus manos vacías, procurando capturar serpientes, insectos, mariscos y pequeños animales de caza. Aprendió por experiencia cuáles resultaban dañinos y cuales no. Era fundamentalmente **recolector**.

Pero al evolucionar y aprender a construir armas simples en la Edad de Piedra, ya era un cazador. Al inventar el anzuelo y el arpón, además era pescador, y amplía aún más su campo de acción mediante el uso de arcos y flechas.

Ignoramos cuando empezó a utilizar el fuego para cocinar, pero el hecho memorable de descubrir la transformación del alimento, la posibilidad de asar, y más tarde, de hervir, amplió enormemente la gama de animales y plantas que podía ingerir. Y también favoreció la

supervivencia al quedar destruidas, por efecto de la temperatura de cocción, bacterias perjudiciales contenidas en la carne y los elementos tóxicos de algunas plantas.

Así, al cocinar, el hombre va evolucionando hacia un medio social, se hace sedentario y **agricultor** y, a finales de la Edad de Piedra, crea los primeros utensilios de barro para cocinar. Comienza a moler el grano y las tribus aprenden a conservar los alimentos, construyendo graneros, secando y ahumando el pescado y salando la carne.

En la **civilización egipcia**, la vida de ultratumba, tras el fallecimiento, era enormemente importante. Los muertos debían ser provistos de todo aquello que les haría falta en su último viaje. Por ello, los faraones eran enterrados con abundantes comidas, y se fabricaba un pan de trigo aromatizado con sésamo, al que daban diferentes formas-redondo cúbico, piramidal-que respondía a diferentes ritos. Estas costumbres han sido de una importancia capital para que hayan llegado a nosotros sus costumbres alimenticias.

La ley mosaica sobre el consumo de carnes era muy estricta. Los **judíos** no podían tomar carne de cerdo ni de camello, ni consumir carne y leche en la misma comida. Probablemente, estas reglas tenían una base higiénica, de la misma forma que las coránicas, muchos siglos después.

Los **griegos**, clasifican los alimentos en relación con los cuatro elementos: aire, agua, fuego y tierra. Los alimentos son considerados como distintas combinaciones de dichos

elementos y se relacionan entre ellos en función de sus atributos (frialdad del aire, humedad del agua, calor del fuego y sequedad de la tierra) y con la salud y circunstancias de cada persona.

La civilización griega da relevancia al arte de comer, y en «La Iliada» y «La Odisea» se exponen los menores detalles de los menús cotidianos, enriqueciéndose todavía más tras su simbiosis con las culturas orientales, después de las conquistas de Alejandro Magno.

Se dice que si bien **Roma** conquistó Grecia, fue la cultura griega la que conquistó a los romanos, sobre todo con sus refinamientos y placeres.

Pero a partir de la época imperial, los excesos eran tantos que hacían exclamar a Séneca: « Los romanos comen para vomitar y vomitan para comer», en referencia a los banquetes de la clase aristocrática. Sin embargo las diferencias entre alimentación de pobres y poderosos se acentuaba cada vez más.

La hegemonía de los **pueblos de origen germánico** a partir del siglo V de nuestra era hace que se impongan sus «bárbaras» costumbres alimenticias: alimentos crudos, cocimiento de cereales y leche fermentada; si bien, poco a poco se asimilan los refinamientos de la cocina romana, y en el siglo IX vemos que Carlomagno lucha contra la embriaguez y la glotonería.

La **Edad Media** no fue favorable para la alimentación de los pueblos europeos. Las guerras, los desequilibrios poblacionales y la acumulación de la riqueza por unos pocos dieron lugar a las grandes hambres de los siglos X y XII, con sus secuelas de epidemias y muerte. Los monasterios, auténticos feudos, disfrutaban mientras tanto de una situación muy distinta sobre la cual ya llamó la atención San Bernardo, que llegó a criticar los excesos gastronómicos de los monjes.

Las Cruzadas, a pesar de su fracaso en sus objetivos de conquista, tuvieron un éxito en el aspecto comercial y permitieron establecer corrientes de intercambio de productos alimenticios entre Oriente y Occidente. Los navíos llegan a Venecia y Génova cargados de especias. Sin embargo, los conocimientos dietéticos están aún plagados de errores.

El **descubrimiento de América** tiene una importancia capital desde el punto de vista de la alimentación de los pueblos europeos. La lista de alimentos importados no se agota con los más conocidos, como la patata, el maíz o la soja. Además es muy interesante el impacto adquirido en territorio americano de los productos llevados por los europeos.



Para el tratamiento del tema proponemos este texto elaborado por una alumna de CE.PER «Manuela Díaz Cabezas», donde nos cuenta la historia de su hija con anorexia. Fue publicado asimismo en la sección Cartas al director del diario Cordoba en la edición de 28/01/2007. Este texto nos dio pie para debatir un problema complejo, pero que dice mucho de nuestras sociedades y sus dictados: culto al cuerpo, a la juventud, a la moda...

Qué decir sobre un tema tan importante y primordial en la vida como es la alimentación.

Por suerte, en mi vida nunca he pasado hambre, aunque sí restricciones. Jamás faltó un buen guiso en mi casa, aunque las restantes comidas fueran más ligeritas. En eso me siento afortunada, pues el trabajo se veía recompensado con la alimentación, y estaba deseando llegar al mediodía para saborear ese guiso sencillo pero con todo el amor de mi madre puesto en el fogón.

En mi casa lo de la dieta mediterránea sonaba a chino, pero la razón era, que aunque fuese la que utilizaba mi madre no era consciente de su terminología, pero sí llevaba todos los ingredientes gastronómicos de nuestra afanada dieta.

Yo crecí y así cogí los mismos hábitos culinarios de mi madre, aparte de una gran pasión por la cocina y así crié a mis hijos y a mis nietos: guisos diarios, hechos con amor, cenas ligeras pero nutritivas y desayunos y meriendas como Dios manda. A fin de cuentas, mi familia tenía una alimentación saludable.

El problema surgió cuando una de mis hijas, que por cierto era la que mejor comía, cayó víctima de la anorexia. Todo el mundo se me vino abajo. Aún no me explico ¿por qué mi hija cayó?. Hoy es un tema muy sonado, por desgracia, y los padres, profesores e instituciones están poniendo pies en pared. Mi hija lleva 21 años con ella, hemos vivido un infierno que a mí me desgarró: el hecho de ver que se puede morir. Por mucho que yo le digo «la tontería de la gordura», que se lo digo para que reaccione, eso aún la desconcierta más.

No voy a extenderme más, pero si pudiera... si yo pudiese gritar y dar mi juicio de valor sobre un tema tan importante como el que estamos tratando diría un par de cositas más, pero lo que sí subrayaría es que hay que «comer para vivir y no vivir para comer».

Esta es mi reflexión, tenemos mucha suerte de tener esta dieta a nuestro alcance, aprovechémosla y disfrutémosla.

Rafaela Lara Prieto

Qué entendemos por globalización

6.10

La Tierra en que vivimos es enorme. Si nos pusiéramos a caminar, a una media para el ser humano de 7 km/h, caminando durante 8 horas todos los días, necesitaríamos 714 días, casi dos años, para dar la vuelta entera.

En los últimos años, los adelantos en los **medios de comunicación** y los transportes han hecho que la Tierra parezca más pequeña y nos acerquemos mucho unos a otros. Hoy en día, Internet nos permite comunicarnos al instante con otras personas y obtener información e imágenes que están en el otro extremo del mundo.

En lo que más se nota esto es en la **economía**. Los medios de comunicación hacen que las mercancías y el dinero viajen fácilmente de un lugar a otro, de la forma más rápida y económica que se conoce en la historia de la humanidad.

Si miramos a nuestro alrededor, a diario usamos productos hechos en diferentes partes del mundo y comemos cosas de todos los continentes. Tenemos ropa y calzado hechos en China o Indonesia y comemos piña de África o legumbres de América. Probad a mirar dónde está hecho lo que lleváis puesto y lo que coméis

a lo largo de un día; os sorprenderéis... La Tierra se ha convertido en un gran mercado donde todos podemos comprar y vender, en la medida que nos permitan nuestras posibilidades monetarias.

Los inversores en Bolsa conocen al instante el valor de sus acciones en las bolsas de Nueva York o Tokio y los resultados de éstas influyen en lo que sucede en las bolsas de todo el mundo.

Por todo esto, muchos hablan de la Tierra como una **«aldea global»**, ya que como sucede en las aldeas, todos podemos comunicarnos y saber unos de otros con facilidad.

A esta facilidad para la comunicación y sobre todo para el tránsito de mercancías y dinero por todo el mundo, sobrepasando las barreras fronterizas de los países sin apenas impedimentos, se le llama **globalización**.

Pero la globalización no tiene ventajas para todos los seres humanos. No todo el mundo tiene facilidad para comunicarse, algunos no cuentan con los recursos que se exigen o que se prometen. Si entendemos por globalización estar presente en muchos lugares y nos fijamos en la cantidad de personas que la sufren en el mundo (tres de cada cinco), la pobreza es lo más «globalizado».

La globalización se centra sobre todo en la economía y favorece especialmente a las

multinacionales. Y esto es así porque la ideología que la impulsa es el **neoliberalismo**, una doctrina económica que propugna la libertad absoluta del mercado, lo que las **multinacionales** quieren. Hoy, es más fácil atravesar el mundo de un sitio a otro para el dinero, que para una persona.

Además, la globalización genera otro problema; los países que dirigen este fenómeno, sobre todo EE.UU., son los más ricos, por lo que «mandan» e imponen su cultura y sus modas. Se está produciendo en el mundo una gran unificación cultural.

Debido a estos problemas, hay muchas personas que no están de acuerdo con el modelo actual de globalización, que se centra, sobre todo, en la economía. Son los llamados **globofóbicos**, algunos con actitudes marcadamente violentas, lo cual les otorga escasa credibilidad.

Manos Unidas



Reflexiones sobre la sociedad de consumo

6.11

La paradoja de nuestro tiempo es la de que tenemos edificios más altos pero temperamentos cortos, carreteras más amplias, pero estrechos puntos de vista, gastamos más pero tenemos menos, compramos más, pero disfrutamos menos. Tenemos casas más grandes y familias más pequeñas, más comodidades, pero menos tiempo, tenemos más grados de educación pero menos sentido común, más conocimiento, pero menos juicio, más expertos, pero más problemas, más medicinas, pero menos bienestar social.

Gastamos sin medida, reímos muy poco, conducimos muy rápido, nos enojamos mucho, nos vamos a dormir muy tarde, nos levantamos muy cansados, leemos muy poco, vemos mucha televisión.

Hemos multiplicado nuestras posesiones, pero reducido nuestros valores.

Sentimos amor por pocas cosas, pero odiamos muy a menudo. Hemos aprendido cómo hacer dinero para vivir, pero no a vivir.

Hemos añadido años a la vida pero no vida a los años, hemos viajado a la luna, pero tenemos problemas cruzando la calle para saludar a nuestro vecino, hemos conquistado el espacio exterior, pero no el espacio interior, hemos realizado cosas grandes, pero no cosas mejores, hemos conquistado el átomo, pero no nuestros prejuicios, escribimos más, pero aprendemos

menos, hemos aprendido a vivir deprisa, pero no a tener paciencia.

Estos son los tiempos de la comida rápida y la lenta digestión, hombres grandes y carácter pequeño, grandes ganancias y relaciones superficiales, éstos son los tiempos de dos sueldos pero más divorcios, casas más lujosas, pero hogares rotos. Éstos son los días de viajes rápidos, pañales desechables, moralidades desechables, relaciones de una noche, cuerpos obesos y píldoras que hacen de todo, es el tiempo en el que hay mucho en los aparadores de las tiendas y nada en los almacenes.

Recuerda, di una palabra generosa a alguien que la necesite, recuerda dar un abrazo cálido a la persona que se encuentra a tu lado, porque ése es el único tesoro que le puedes dar con tu corazón y no cuesta dinero, recuerda decir siempre Te quiero a las personas que amas, pero más que nada hazlo con toda sinceridad, date tiempo para amar, date tiempo para hablar y date tiempo para compartir los pensamientos más preciosos de tu mente, la vida no se mide por el número de respiraciones que uno hace, sino por los momentos que nos roban el aliento.

*George Carlin
(Circul@ndo por internet)
Consum@ etico*

