
¿Tómate un Actimel o un vaso de leche?

16, agosto

No me gusta hablar de marcas comerciales, pero no encuentro mejor frase que "tómate un Actimel" para resumir un sentimiento generalizado de millones de personas. La publicidad tiene un gran poder, eso lo sabemos todos. La televisión en concreto es la vía más potente para hacernos llegar la publicidad y las marcas lo saben. En los anuncios se nos presentan coches, colonias, empresas, seguros, juguetes,..... y también alimentos. Precisamente a éstos me voy a referir.

Hay muchos grupos de alimentos que se anuncian muy poco en televisión: carnes y pescados frescos, frutas y verduras frescas, huevos. Pero otros en cambio son frecuentes: derivados lácteos, zumos y bebidas, galletas y bollos, snacks y chuches. No es casualidad que los más sometidos a procesos industriales sean los más anunciados, porque son los que reportan mayores beneficios. Condición indispensable para pagar una publicidad que es muy cara.



Tenemos que partir de la premisa de que ningún alimento es malo. Si fuera malo no se llamaría alimento sino "veneno". Los alimentos no son malos los convertimos nosotros si abusamos de ellos, todos están en la pirámide alimentaria. Unos han de comerse varias veces al día (por ejemplo pan, leche o fruta), otros varias veces a la semana (por ejemplo carne y pescado) y otros ocasionalmente (por ejemplo bollería industrial). Pero no perdamos el hilo, nuestro alimento era el Actimel. Que pertenece al grupo de los lácteos y por tanto es de consumo diario. La leche y sus derivados (queso, yogur) son un buen alimento para todos los grupos de edad: niños en crecimiento, adolescentes, adultos y ancianos, sobre todo mujeres con riesgo de osteoporosis. Principal ventaja de estos alimentos: proteína de calidad, hidratos de carbono y calcio como mineral muy destacado.

Estas características son comunes a TODOS los lácteos, y no son otras que las mismas que tiene la leche tal cual sale de la vaca. No olvidemos que las vacas producen leche y no Actimel. Me atrevería a decir que la leche tiene el 98% de las ventajas y beneficios que puede tener un Actimel, o incluso el 99,5% aunque no tenga tantos millones de L.Casei inmunitas.



El precio medio de un litro de leche entera de calidad puede estar sobre los 0.80 €. El precio de un paquete de 6 actimel de 100 ml es de unos 3.25 € que calculado para un litro de actimel serían 5.42 €. Supone un incremento en el precio de más de 6 veces. Debería de ser también 6 veces más nutritivo, debería tener 6 veces más calcio, o una proteína 6 veces más rica en aminoácidos ó 6 veces más vitaminas A D y E. Pero no, tiene efectos inmunitarios sobre el aparato digestivo muy difíciles de medir, aunque eso no se dice, y muchísimo menos de 6 veces mejor que un vaso de leche.

El bote de actimel además tiene 100 ml nada más. Un vaso de leche tiene 200 ó 250 ml. Si sustituimos el vaso de leche por un botecito de Actimel, porque al precio que tiene no es para tomarte 2 ó 3 cada vez, resulta que hemos reducido a la mitad los aportes de Calcio, Vitaminas y proteínas. Eso sí, nos hemos puesto de L. casei imunitas hasta los ojos (millones de ellos). Si hacemos balance entre 1 vaso de leche y 1 bote de Actimel, la diferencia nutricional parece favorable al vaso de leche. Pero si miramos el bolsillo no creo que nos quede ninguna duda en cual es más favorable.

Nuestro alimento lácteo diario debe ser la leche, si es de buena calidad mejor. Vamos a dar a nuestros hijos 2 ó 3 vasos diarios de leche y pongamos el Actimel en la parte de arriba de la pirámide alimentaria. No porque su consumo deba ser ocasional por riesgo nutricional, sino porque el bolsillo lo agradecerá a igualdad de beneficio. Recordemos que la publicidad informa solo parcialmente, y oculta lo que no sea de su interés.

Comentarios

euwJlgA4 - 18/01/2023 00:24

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.
[ANTENY](#)