



MERCADOTECNIA DE LOCURA



Todos los días vemos cientos de anuncios en la televisión, en la Internet y en los anuncios panorámicos. Muchos de estos son para alimentos y bebidas y están dirigidos a llamar la atención de los niños.

La publicidad es un de los factores que influyen en el comportamiento y en las elecciones que hace la juventud. Los publicistas de alimentos gastan grandes cantidades de dinero enfocándose en los niños e intentan construir lealtad a sus marcas y convencerlos que ellos desean un producto alimenticio en particular.

Es importante que los niños comiencen a desarrollar las habilidades de navegar este complejo mundo saturado de publicidad en el que vivimos. Sus comportamientos alimenticios en la infancia los seguirán a la edad adulta y contribuirán a su salud a largo plazo y al riesgo crónico (duradero) a padecer enfermedades.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



1. Como familia, pongan atención al número de comerciales, anuncios espectaculares y anuncios en la

radio que están haciendo publicidad a comida. Se sorprenderá del número que usted verá a lo largo del día.

2. La próxima vez que esté en el supermercado, ponga atención a los anuncios de comida que están enfocados a los niños, como los dulces de gomitas de frutas, cereales azucarados, colocados en las repisas suficientemente bajas para que los niños los puedan alcanzar.

3. Limite el tiempo que ve televisión o que pasa en la computadora. Esto sólo hará que vea más anuncios de alimentos y lo llevará a elegir alimentos que no son saludables.

LAS ETIQUETAS CON INFORMACIÓN NUTRICIONAL SON NUESTRAS AMIGAS

Familiarícese con las etiquetas de información nutricional. Éstas pueden ser muy útiles y ayudarlo a tomar decisiones informadas acerca de las diferentes opciones de alimentos. Es muy importante saber el tamaño de las porciones cuando lea las etiquetas, para así comprender la cantidad de comida que la etiqueta está describiendo. La lista de ingredientes muestra los ingredientes listados en orden empezando con el ingrediente de mayor contenido hasta el ingrediente de menor contenido. El tomar buenas decisiones a una edad temprana, contribuye a tener hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

