



**GACETA XIV**  
**Julio 2005**

Juan Carlos Domínguez  
Gerente División Pharma

## ¿CONTROLAMOS O NOS CONTROLAN?

**SOLAMENTE EN EL 40% DE LOS CASOS, LAS PERSONAS QUE HABITAN EN NUESTRO PAÍS CONTROLAN LA CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN.**

Comida...., ¡mmmhhh!, sin duda uno de los placeres más grandes que ofrece el paso por esta vida, ¿quién no tiene catalogado a los alimentos al menos en el top 3 de sus deleites?. Desde que llegamos a este mundo comenzamos a ingerir alimento, en la mayoría de los casos directamente el que nos proporciona el cuerpo de nuestras madres y, poco tiempo después, empezamos a consumir el que nos brinda la naturaleza. La comida por principio de cuentas es indispensable para vivir, para desarrollarnos de la mejor manera posible y existir hasta una edad mayor. Desde luego que también está la otra cara de la moneda en la que este vital insumo, no es lo accesible como uno quisiera, ya que desafortunadamente millones de personas en el mundo lo prueban de vez en cuando, simplemente para sobrevivir. Regresando a la cara amable, la comida también es motivo de celebración, es la parte medular de reuniones familiares, con amigos, clientes, de trabajo, etc. Es alrededor de la comida que logramos conocer mejor a la gente que nos rodea, invariablemente en la mesa de un restaurante. A través del pretexto de la comida, invitamos a salir a la mujer que nos gusta -omito a los hombres ya que ellos son los que generalmente invitan- a nuestro futuro socio de negocios, etc. También la comida ha resultado ser embajador más respetable y con mayor alcance de varios países,-por supuesto entre ellos el nuestro- en donde no podemos conocer absolutamente nada de

Muestra: **5,286** personas  
Levantamiento: cara a cara

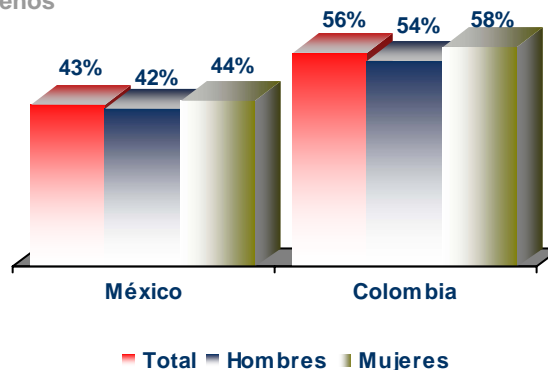
Sexo: Hombres y Mujeres  
Edad: 15 ó más años  
N.S.E.:A/B/C+, C, D+/D

sus ciudades e historia pero sabemos que ese platillo específico es de tal o cual país. En fin, no cabe duda que es un tema que lo podríamos extender mucho más, sin embargo, no es el caso de hoy. Lo que si nos ocupa este día es lo que sucede cuando este hábito lo llevamos a sus límites, en donde lejos de establecerse como nuestro aliado, se convierte en nuestro peor enemigo, al demostrar que en un estudio que realizamos durante 2004, solamente en 40% de los casos las personas que habitan en México controlan la cantidad de alimentos que ingieren, al mismo tiempo que los Colombianos en este aspecto muestran más mesura en lo que se refiere a su consumo.

### (VER GRÁFICO COMPARATIVO A)

De cada 10 comidas, ¿en cuántas logra controlar la cantidad de alimentos que ingiere?

Personas que contestaron que la mitad o menos

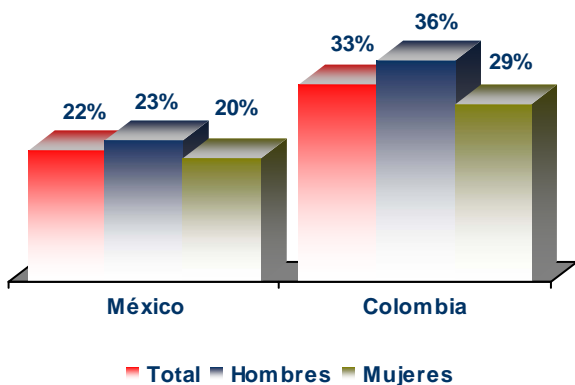




Para los que habitamos en las grandes ciudades de nuestro país, las presiones y estrés juegan un rol importante en nuestro día a día. No hay como darnos cuenta que las exigencias del trabajo, de la escuela, las responsabilidades de sacar adelante a nuestras familias intentando proveerles mejores condiciones, nos llevan a buscar caminos alternos para intentar liberarnos de todos aquellos problemas que nos aquejan. Para estos casos existen personas que recurren al ejercicio, a los viajes, a las salidas desmedidas, a los bares o hasta la práctica de la yoga, que según dicen las personas que lo practican, es el mejor relajante que existe, ¿será verdad? Si bien, estos métodos son los más comunes en nuestra sociedad, también existe uno que a pesar de ser no muy recomendable, prueba ser efectivo para un porcentaje de la población, el cual simplemente consiste en masticar cualquier alimento, 2 de cada 10 personas en nuestro país así lo reconocen, que para el caso Colombiano, la acumulación de calorías demuestran ser más socorridas. Estas afirmaciones las sustentan los resultados obtenidos en una investigación que realizamos.

**(VER GRÁFICO COMPARATIVO B)**

¿Considera que el comer le ayuda a eliminar el estrés, los problemas, etc.? Por género Personas que contestaron que si

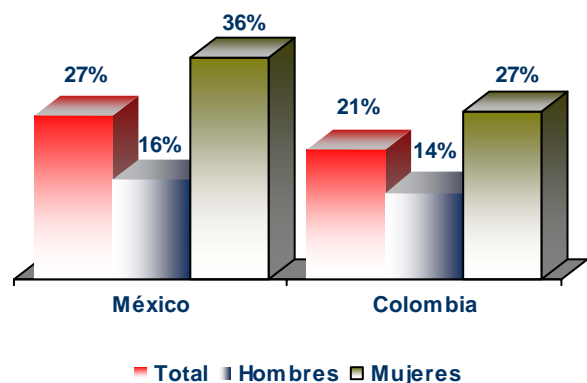


En Gacetas anteriores hablamos de los problemas de sobrepeso que sufre nuestra sociedad como consecuencia de la mala alimentación y la falta de ejercicio, no obstante, también existe un descontento hacia nuestros cuerpos independientemente que estemos en forma o no; y no es para menos, si estamos expuestos todo el tiempo a los bombardeos de

publicidad donde muestran a mujeres y hombres físicamente perfectos, sin un gramo de grasa, sin una sola arruga en la piel, hombres con músculos hasta en los dedos de los pies. El problema en el que incurrimos muchas veces es que nos compramos con ellos, pensando que debemos lucir así, sin embargo, no nos detenemos a pensar que ellos viven de su apariencia, viven para sus cuerpos, ejercitándolos la mayor parte del día y que también reciben una buena ayudadita para que salgan impecables en las tomas que les hacen. Yo les apuesto que a muchos de ellos si los vemos salir de sus casas sin arreglarse ni cuenta nos daríamos que aquella persona es tu divina inspiración. En realidad lo que cuenta aquí es ubicarnos en nuestra realidad y estar conscientes hasta dónde podemos llegar en mejorar nuestra figura y no obsesionarnos con alguien que no podremos ser, que hasta nos puede llegar a meter en graves problemas relacionados con el peso y evidentemente impactar en nuestra salud. No digo de ninguna manera que no nos interese por tener un mejor cuerpo para sentirnos satisfechos con él, pero en el caso de las mujeres mexicanas la vanidad es evidente ya sea por no estar en forma o querer estar demasiado en línea ya que casi 4 de cada 10 se sienten insatisfechas con su cuerpo actualmente.

**(VER GRÁFICO COMPARATIVO C)**

¿Se siente satisfecho (a) con su cuerpo? Personas que contestaron que no



Para finalizar, es bueno y es sano alimentarnos, no hay que escatimar, pero tampoco hay que acabarnos los insumos que nos provee nuestro querido planeta, y si no te sabes controlar pues comeremos menos gracias a ti...BON APETTITE.

La presente gaceta es una publicación mensual emitida por la **División Pharma** de **MERC**  
 Cualquier comentario con respecto a este artículo, favor de dirigirlo a:  
[jcd@merc.com.mx](mailto:jcd@merc.com.mx)  
 o comunicarse al tel. 9138-3800