

Un salto de calidad que incluye algunos mitos

Opinión

Mónica Katz*

Médica especialista en Nutrición

El concepto de autoservicio se desarrolló a principios del siglo XX. Su objetivo era el ahorro de tiempo, y pareciera que un siglo después está en crisis. Por su lado, la conveniencia surgió como concepto en la década del 50. Las mujeres que en la posguerra habían ingresado al mercado laboral ya no eran sólo amas de casa. Buscaban productos que requirieran menos esfuerzo y tiempo su consumo.

El paradigma malthusiano de "alimentos para todos" ha regido al mercado con un enorme beneficio: la disminución de la desnutrición. Pero, sin preocuparse por la calidad, tuvo como lamentable efecto el avance de enfermedades crónicas y la obesidad.

En los últimos años asistimos a una transición, no masiva, pero importante. La gente empieza a buscar sus alimentos en pequeños comercios y muchos en dietéticas que ofrecen una experiencia más íntima y cercana. Lo hacen en pos de una mayor transparencia, que no siempre ocurre. Desean saber de dónde viene lo que comen, como fue elaborado. Además, son comercios donde es posible descubrir productos que los grandes distribuidores no ofrecen.

Por otro lado, los hábitos y las pre-

ferencias de un gran grupo de consumidores ha cambiado. **Mucha gente ya no busca sólo comer, sino calidad, opciones más saludables.** Existe un crecimiento del nicho que evita productos de origen animal o industrializado o comercializado en grandes cadenas, por diferentes razones.

Lo saludable es siempre un objetivo valioso. ¡La salud se crea! Pero esto es así, siempre que no implique una pérdida de calidad de vida en pos de esa búsqueda. Por otro lado, está la mal llamada posverdad, ese clima cultural en el cual las emociones y creencias empujan más las decisiones que la evidencia científica.

Este contexto facilita la idea de que lo artesanal o hecho en un pequeño comercio es más sano. El consumidor percibe erróneamente que una porción de torta, una barra de cereal o un humus expendidos en una dietética no sólo es más saludable, sino más hipocalórico. Lo orgánico y natural posee ese halo de mayor salubridad. Pero esto no siempre es cierto.

Los alimentos inocuos pueden provenir de una pequeña o de una gran industria, siempre que se manejen con normas precisas, se adecuen a las regulaciones y a los órganos de contralor del Estado, y que posean las condiciones y prácticas que preserven la calidad del producto. ■

**La autora es presidenta de la Sociedad Argentina de Nutrición*