

NOTICIAS

MANIZALES

CALDAS

SUCESOS

DEPORTES

OPINIÓN

SOCIAL

ESPECIALES

ENTRETENIMIENTO

Clasificados

Edictos

Club Suscriptores

Archivo

Nuestros servicios

Pago en línea

Ingrese

# LA PATRIA.COM

Noticias de Manizales y Caldas, Noviembre 24 2018

Búsqued



TEMAS DESTACADOS [Lupa a la contratación](#) | [#LPTVEsencial](#) | [Aerocafé](#) | [Once Caldas](#) | [volcán nevado del Ruiz](#)



## BlackFriday en BabyMarket.co

Babymarket.co

Compara precios y  
productos. Babymarket.co  
es la mejor opción. ¡sólo  
por hoy!



OPINIÓN

Sábado, Noviembre 24, 2018

## “No comas más mentiras”

NOTICIAS | MANIZALES | CALDAS | SUCESOS | DEPORTES | OPINIÓN | SOCIAL | ESPECIALES

ENTRETENIMIENTO



El interés porque mi hija Mariana tenga unos buenos hábitos alimenticios ha sido una de las prioridades de mi vida como mamá. No es fácil, pues luchar contra toda la propaganda que les ofrece una cantidad de alimentos que se presentan como “saludables”, “enriquecidos”, “fortificados”, etc., pero que solo están encubriendo alimentos ultraprocesados, llenos de químicos dañinos para la salud; algunos con un alto contenido de azúcar, sal o grasas no saludables, colorantes tan deletéreos como la tartrazina (amarillo # 5) o el rojo número 40, ya conocidos en el medio científico como causantes de reacciones alérgicas y cambios en el comportamiento de los niños o el peor de todos, en mi concepto, el glutamato monosódico, que es una sustancia que potencializa el sabor de los alimentos, pero que causa la muerte de las neuronas por la misma excitación a la que las lleva, y como los fabricantes de alimentos saben que su efecto es tan placentero, se lo echan a casi todo. Haciendo la investigación para este artículo, la directora nacional de RedPaPaz, Carolina Piñeros, me contó que los fabricantes no están obligados a ponerlo en las etiquetas, así que nos lo estamos comiendo o se lo estamos dando a nuestros niños sin ni siquiera saberlo.

Aunque no lo creamos, el tema de la alimentación es muy político, pues hay grandes intereses económicos detrás de las leyes que regulan la industria alimenticia, pero sus dueños son gente muy poderosa, que sabe mover sus hilos. Un caso muy simple y reciente fue la propuesta para ponerle impuesto a las gaseosas y así desestimular su consumo, por supuesto la proposición murió porque tocaba grandes intereses, pero eso sí, para el Gobierno es preferible gravar con impuestos la leche, el pollo o la carne que afectarles las ventas a estos señores; esa es la ética que nos maneja en este país.

RedPaPaz, una red de madres, padres y cuidadores, que aboga por la protección de los derechos de los niños, niñas y adolescentes en Colombia y fortalece las capacidades de los adultos y actores sociales para que estos derechos se cumplan, ha tomado la bandera para abogar por la buena alimentación de nuestros niños y hace poco lanzó la campaña “No comas más mentiras”, con la que pretende presionar a la industria alimenticia para que sea obligatorio marcar los productos con una advertencia clara y fácil de identificar cuando un producto tenga alto contenido de azúcar, sea alto en sodio, o contenga grasas saturadas, para que contemos con una información más fácil de entender a la hora de escoger los alimentos que vamos a comprar. Cada vez hay más información científica que advierte que el consumo de los alimentos con alto contenido de estos elementos se asocia a la aparición de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y los problemas cardíacos y, obviamente, al sobrepeso y la obesidad, que son factores de riesgo para estas enfermedades y muchas otras.

Es muy difícil luchar contra una industria que le está diciendo a nuestros hijos que un jugo de cajita es saludable porque le adicionaron vitaminas y tiene “fruta natural”, aunque el porcentaje de la fruta sea mínimo, o que le hagan pensar a una mamá que es mejor darle al hijito una compota que una fruta de verdad; por mi profesión conozco casos de pacientes que no aprenden a masticar correctamente por una sobreexposición a este tipo de alimentos.

La invitación de RedPaPaz es a que todos firmemos la iniciativa y así se dé el apoyo

MÁS LEÍDO

MÁS COMENTADO

1. **Mejorar inglés y francés en colegios de Caldas: misión de 600 docentes capacitados**
2. **Exsecretario de Gobierno de Chinchiná, libre por “fragilidad de pruebas”**
3. **Manizales sigue de líder en progreso social**
4. **Orgullo pensilvense plasmado en El hacha**
5. **Miroslawa, 40 años estudiando a Latinoamérica**

**Te Puede Gustar**

Enlaces Patrocinados

**Tener éxito en un mundo móvil con una red adaptativa**

Ciena

**Un cuento de hadas hecho realidad: Visite Munich con Lufthansa.**

Lufthansa.com

**Juraron casarse cuando estaban en preescolar, véalos hoy**

Desafío Mundial

**Plato de Melamina Caprice Azul 27cm**

falabella.com.co

por Taboola

NOTICIAS

MANIZALES

CALDAS

SUCESOS

DEPORTES

OPINIÓN

SOCIAL

ESPECIALES

ENTRETENIMIENTO

Enlaces patrocinados por la patria

### Juraron casarse cuando estaban en preescolar, véalos hoy

Desafío Mundial

### Black Friday, Nike hasta 70.0% OFF

Dafiti

### Descubra una ciudad hecha para ser admirada: Barcelona

Lufthansa.com

### Juego de 4 Vasos para Helados de Melamine Spinkles

falabella.com.co

### Quiz: ¿Puedes identificar estos logotipos de coches en solo 7 minutos?

HowStuffWorks.com

### En esta Navidad, inspírate con todo lo que Homecenter tiene para adornar tu casa ¡Descubre nuestr...

Homecenter

LA PATRIA.COM

#### RECOMENDADOS LA PATRIA

Mil 650 figuras iluminarán la Navidad en Manizales

420 estudiantes, sin transporte escolar en Pácora (Caldas)

Audífonos cómodos, la mejor compañía

#### SERVICIOS A LA COMUNIDAD



Clima



Horoscopo

**LA PATRIA.COM**

[Mapa del sitio](#)

Contáctenos

Secciones

Nuestros Portales

NOTICIAS

MANIZALES

CALDAS

SUCESOS

DEPORTES

OPINIÓN

SOCIAL

ESPECIALES

ENTRETENIMIENTO

Teléfono: (6) 878 17 00

**OFICINA CENTRO:** Tel: 8730808.

**OFICINA PALERMO:** Tel: 8873330.

**BOGOTÁ:** Telefax: 2356351-2497028.

**MEDELLÍN :** Tel: 2688374.

**CHINCHINÁ.** Tel: 8400571.

CALDAS

SUCESOS

DEPORTES

OPINIÓN

SOCIAL

ESPECIALES

ENTRETENIMIENTO

SERVICIOS RSS

**Hacemos parte de:**

El uso de este sitio web implica la aceptación de los [Términos y Condiciones](#) y [Políticas de privacidad](#) de LA PATRIA S.A.

Todos los Derechos Reservados D.R.A. Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin la autorización escrita de su titular.

Reproduction in whole or in part, or translation without written permission is prohibited. All rights reserved 2015