

[CONTÁCTENOS](#) [PAUTE AQUÍ](#) [SUSCRÍBASE](#) [NOTICIAS POR FECHA](#)

# LA CRÓNICA

DEL QUINDÍO

Domingo, 02 Dic, 2018



**PORTADA  
EN PDF**

Opinión / DIC 02 2018

# Bajo en azúcar

COMPARTIR:  Compartir 1

Twitter

 Comnar WhatsApp

Las **opiniones expresadas por los columnistas** son de su total y **absoluta responsabilidad personal**, no compromete la línea editorial ni periodística de LA CRÓNICA S. A. S.

Azuuuuuucar era la sonora y enérgica exclamación de Celia Cruz para expresar alegría, emoción y que a pesar de sus sinsabores “la vida es un carnaval”. Tradicionalmente el dulce ha estado asociado a estados emocionales positivos, a buenos momentos y a la energía que necesitamos para mantenernos activos. Pero ahora datos mostrados por la Organización Mundial de la Salud y distintas voces autorizadas de la comunidad científica, nos alertan acerca del efecto negativo de los azúcares agregados a muchos alimentos que se consumen de manera masiva como las bebidas gaseosas, los jugos de caja, los cereales y muchos otros productos incluidos en la categoría de comida rápida o chatarra, como se le conoce popularmente.

En días pasados fui gentilmente invitada por Redpapaz, fundación liderada por Carolina Piñeros, una mujer valiente, objetiva y comprometida con la salud y bienestar de los niños, niñas y adolescentes del país, al lanzamiento de la campaña “No comas mentiras” que busca a través de diferentes estrategias generar conciencia acerca de que una dieta con alto contenido de azúcar y otros componentes, está asociada a problemas de sobrepeso obesidad, diabetes y otra serie de enfermedades graves y crónicas.

Las acciones fundamentales para revertir el impacto negativo de esta tendencia, le compete a los gobiernos, a las instituciones comprometidas con la investigación en temas de salud y a las organizaciones de la sociedad civil para que apoyen e implementen políticas para proteger y promover la generación y elección de alimentos saludables. Pero igualmente a los consumidores para crear un estilo de vida diferente, cambiando los hábitos, promoviendo las comidas en familia, aumentando el consumo de alimentos más frescos y saludables. En fin generando distintas acciones dirigidas a llevar una dieta más natural, rica en nutrientes y baja en alimentos procesados.

Para muchos, en los cuales me incluyo, es un esfuerzo inmenso disminuir o

## SECCIONES

---

**OPINIÓN**

**Deportes**

**Entretenimiento**

**CLASIFICADOS**

**Quindío**

**Judiciales**

**Especiales**

**Colombia**

**Vida**

**Más**

## BOLETÍN INFORMATIVO

---

Suscríbese a nuestro boletín y reciba las últimas noticias directamente en su correo

Nombre y Apellidos

Correo Electrónico

**SUSCRIBIRSE**

**Habeas Data:** La Crónica del Quindío cuenta con su autorización para hacer parte de nuestra base de datos y para enviarle nuestro boletín de noticias. Conforme a lo estipulado en la ley, en cualquier momento puede solicitar la supresión de sus datos de nuestros registros

POLÍTICA DE PROTECCIÓN DE DATOS

## SERVICIOS

---

Contáctenos

Paute aquí

Suscríbese

Noticias por fecha

## REDES SOCIALES

---



## TE RECOMENDAMOS

---



**CRONICADELQUINDIO.COM**

© todos los derechos reservados

Powered by:

