

TENDENCIAS

ACTIVIDAD SOCIAL

VIRAL

TECNOLOGÍA

ENTRETENIMIENTO

CULTURA

VIDA Y SALUD

ZONA VERDE

Vida y salud

-

Domingo, 19 Mayo 2019 - 2:43am

¿Sabe lo que comen sus hijos?

La obesidad, el sobrepeso y la diabetes, pueden surgir cuando no se tiene una alimentación saludable.



Además de los problemas de salud, como la obesidad y la diabetes, los productos ultraprocesados pueden también dañar el tejido social y cultural y son ambientalmente destructivos.

/ Foto:Freepick

Temas - salud Obesidad Comida Niños Alimentación saludable

La obesidad, el sobrepeso y la diabetes, entre otras enfermedades, pueden surgir si desde los primeros años de vida no se tiene una alimentación saludable, y los productos ultraprocesados (PUP) tienen incidencia en estos padecimientos.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

ENTRETENIMIENTO

Anabelle y Cepeda coronaron La Voz Kids

Su voz, su carisma y ternura, enamoraron a los colombianos y fueron ellos quienes eligieron a su favorita.



REGIÓN

Sin freno, amenazas contra líderes sociales

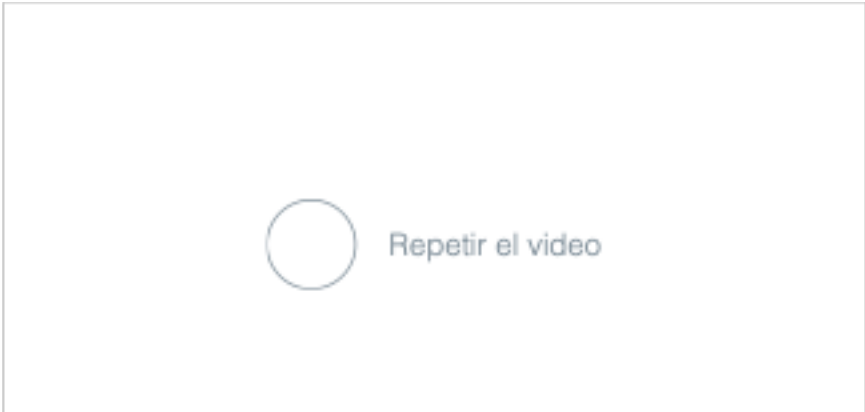
60 líderes sociales y defensores de derechos humanos han sido asesinados en lo corrido de 2019, según Indepaz.



PUBLICIDAD

TECNOLOGÍA

CÚCUTA	REGIÓN	JUDICIAL	FRONTERA	ACTUALIDAD	OPINIÓN	DEPORTES	TENDENCIAS	SERVICIOS	PARTICIPACIÓN
Es el primer portal gastronómico de Norte de Santander, donde se resalta lo mejor de los sabores regionales, nacionales y mundiales.	Nuestros suscriptores cuentan con su propio espacio con privilegios y beneficios. Aquí puedes hacer parte de este selecto club.	Un espacio dedicado a las variedades y lo más impactante del mundo del entretenimiento. Encuentre aquí los personajes e historias.	La labor investigativa de nuestro equipo periodístico se congrega en esta sección dedicada a mostrar a profundidad y con más detalles de los hechos.	En este esp. clientes poc promociona encontrar u que se adap necesidades	Ver más >	Ver más >	Ver más >	Ver más >	Ver más >



Estas patologías preocupan a los ciudadanos, pues, según un sondeo realizado este año por la Corporación Colombiana de Padres y Madres (Red PaPaz), **el 94% de la población percibe que la obesidad es un problema grave en Colombia y el 99% considera que el Gobierno debe tener como prioridad la prevención de la obesidad y la diabetes.**

Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas, surgidos gracias a la ciencia y tecnología de los alimentos industriales.

Estos vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. Tienen colorantes, aromatizantes, estabilizantes, saborizantes y una larga lista de ingredientes artificiales.

Para la periodista, escritora e investigadora argentina Soledad Barruti, quien estuvo esta semana en Bogotá para el lanzamiento en Colombia de su libro ‘Mala leche’, el marketing y la publicidad engañosa le están haciendo ganar la batalla a este tipo de alimentos.

La también autora de ‘Malcomidos’ viene denunciando el desplazamiento de los alimentos naturales por los ultraproceados, cuya situación comienza desde los primeros meses de vida del ser humano.

“Las estadísticas reflejan cómo ha caído la lactancia materna. En Colombia, en los últimos años, ha bajado de un 40% a un 30%, más o menos; lo que demuestra el éxito de un negocio que se basa en publicidad engañosa”, describió Barruti sobre la industria de las leches de fórmula.

Manifestó que los bebés vienen al mundo con su alimento, el cual está degradado por la influencia publicitaria, el marketing y el desconocimiento por parte de algunos profesionales de la salud, quienes en muchos casos recomiendan un producto antes que confiar en las mujeres y en ese vínculo madre e hijo.

¿Los niños tienen potestad para decidir qué comer?

Servicios tecnológicos para aumentar la competitividad de las empresas

La cuarta revolución industrial ya comenzó y Colombia tiene las herramientas para volverse pionero en la región.



FÚTBOL

Un apasionante fútbol inglés, domina el mundo

Cuatro equipos de la Liga inglesa disputarán las finales europeas.



PUBLICIDAD

JUDICIAL

Detenidos presuntos fleteros de la banda Los Viejos

Al menos 30 líneas telefónicas fueron interceptadas por los investigadores.



MUNDO

CÚCUTA | REGIÓN | JUDICIAL | FRONTERA | ACTUALIDAD | OPINIÓN | DEPORTES | TENDENCIAS | SERVICIOS | PARTICIPACIÓN

comestibles plagados de azúcares, comen lo que esos alimentos proponen.

“Hay que rodearlos de alimentos nutritivos. Los niños saben comer, la sensación de saciedad y de hambre es un instinto, uno aprende a alimentarse porque están los alimentos correctos alrededor”, explicó.



La periodista, escritora e investigadora argentina Soledad Barruti es autora de los libros ‘Mala leche’ y ‘Malcomidos’.

La periodista argentina, además, enfatizó en la necesidad de leer las etiquetas de los productos que se compran para llenar la nevera y alacena, con el fin de saber de qué están compuestos.

¿Cómo combatir el consumo de ultraprocesados?

La mejor herramienta es la creación de políticas públicas para cuidar a la población, como leyes que pongan límites a las publicidades y a la comunicación engañosa o campañas de empresas que acompañan un alimento con un juguete o premio para que a los infantes les llame la atención.

En Colombia se viene dado una pelea para que se implemente el regulado frontal de los productos. Para Red PaPaz, la falta de información en el frente de los empaques impide identificar la comida chatarra. Soledad Barruti también afirmó que las escuelas están repletas de alimentos chatarra y que las frutas deben ser parte de la lonchera, en lugar de las galletas que se adquieren en el supermercado.

“Llevar un huevo es mucho mejor que llevar un paquete. Mi libro ‘Mala leche’, editado ahora en Colombia, es una herramienta para ayudar a las personas sobre qué hacer para una alimentación balanceada. Es una herramienta de reconexión con los alimentos que hacen bien”.

Para Carolina Piñeros, directora ejecutiva de Red PaPaz, el país **“no puede seguir dándole la espalda a la cada vez más amplia evidencia mientras alimenta el voraz apetito de las industrias de los productos ultraprocesados en detrimento de la salud de nuestros hijos”.**

Por esta razón insiste en que se implementen recomendaciones presentadas por la Organización Mundial de la Salud para detener los índices de obesidad en la niñez y adolescencia: regular la publicidad de productos ultraprocesados, reglamentar los sellos frontales de advertencia en los empaques de la comida chatarra, promover entornos escolares alimentarios saludables y establecer impuestos.

Es de resaltar que en la encuesta realizada por Red PaPaz, el 98,8% de los colombianos cree que el Gobierno debe poner la salud antes de los intereses de la industria alimentaria y el 97,9% opina que el Ejecutivo debe crear una estrategia integral con acciones a corto, mediano y

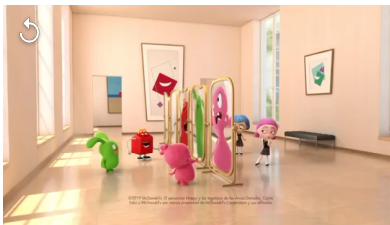
Nicaragua

El Consejo Permanente emprendió un proceso de “apreciación colectiva” de los acontecimientos en Nicaragua.



PUBLICIDAD

Anuncio



SUSCRIBASE A LA OPINIÓN
Y DISFRUTE DE LOS BENEFICIOS

SUSCRIBIRSE

PUBLICIDAD

JUDICIAL

CÚCUTA

REGIÓN

JUDICIAL

FRONTERA

ACTUALIDAD

OPINIÓN

DEPORTES

TENDENCIAS

SERVICIOS

PARTICIPACIÓN



Problemas de los Pup

Calidad nutricional muy mala. Tienen un alto contenido calórico y bajo valor nutricional. Son característicamente grasos, salados o azucarados y bajos en fibra alimentaria, proteínas, diversos micronutrientes y otros compuestos bioactivos.

Extremadamente sabrosos y casi adictivos. Están hechos para saciar antojos, a menudo son exageradamente sabrosos y generadores de hábito. Ciertas características incorporadas pueden distorsionar los mecanismos del aparato digestivo y del cerebro que envían la señal de saciedad y controlan el apetito, lo que lleva a un consumo excesivo.

Imitan los alimentos y erróneamente son vistos como saludables. Sus formulaciones a menudo emplean tecnologías dirigidas a imitar la apariencia, forma y cualidades sensoriales de los alimentos.

Fomentan el consumo de snacks. Estos productos se venden por lo general en forma de snacks, bebidas o platos listos para comer o listos para calentar. La mayoría están diseñados y envasados para el consumo inmediato.

Se anuncian y comercializan de manera enérgica. Por lo común, son productos de marca de empresas multinacionales y otras corporaciones, que compran o producen los ingredientes industriales necesarios a un costo muy bajo y operan economías de escala. Están diseñados para ser sumamente lucrativos.

Social y ambientalmente destructivos. Pueden dañar el tejido social y cultural y la salud mental y emocional. Las comidas recién preparadas que se disfrutan en compañía de otras personas forman parte de todas las civilizaciones. Las cocinas tradicionales han evolucionado como expresiones de autonomía e identidad, son sostenibles y apoyan a los negocios locales, las economías rurales y la diversidad biológica. Todos estos beneficios se ven minados por los ultraprocesados.



Leonardo Favio Oliveros

leo.oliveros@laopinion.com.co

Periodista venezolano, interesado en temas de frontera e internacionales.

mataron tres meses después

Henry Javier Chaustre Torres fue atacado a bala en el sector Los Álamos.



COLOMBIA

Caso Santrich: ¿crisis institucional o nuevo capítulo de la polarización?

Más allá de una crisis estatal, lo que se sigue observando en el país es una gran polarización.

PUBLICIDAD



POLÍTICA

'Yo renuncié, a mí no me ha tumbado nadie'

El saliente fiscal insiste en que Colombia "no es una democracia viable con 200.000 hectáreas de coca".



ENTRETENIMIENTO

Almodóvar saborea en Cannes la acogida de 'Dolor y gloria'

Almodóvar aspira por sexta vez a la Palma de Oro.



PUBLICIDAD

CÚCUTA

REGIÓN▼

JUDICIAL

FRONTERA

ACTUALIDAD▼

OPINIÓN▼

DEPORTES▼

TENDENCIAS▼

SERVICIOS

PARTICIPACIÓN

Ver más

Ver más

Ver más

☐ Acepto los términos y condiciones y he leído la política de tratamiento de los datos personales

PUBLICIDAD

COMENTARIOS

Sponsored Links

Al usar este truco, limpiar los quemadores de gas es pan comido

DailyHolics

¿Divorciado? El mejor sitio de Citas para mayores de 40 en Bogotá

Solteros 50

¿Qué ocupación tuviste en tu vida pasada? - Quiz

HowStuffWorks.com

17 fotos de gatos tomadas en el momento justo

Dodaysdo.com

Los 25 mejores trucos de limpieza para tu coche para que se vea como nuevo otra...

Noteabley

Más personas aprenden un idioma con esta app en lugar de clases privadas

Babbel

CÚCUTA

REGIÓN

JUDICIAL

FRONTERA

ACTUALIDAD

OPINIÓN

DEPORTES

TENDENCIAS

SERVICIOS

PARTICIPACIÓN

Recommend

Tweet

Share

Sort by Newest

Start the discussion...

LOG IN WITH

OR SIGN UP WITH DISQUS

Name

Be the first to comment.

ALSO ON DIARIO LA OPINIÓN

Gobierno y oposición de Venezuela negocian en Oslo | La Opinión

1 comment • 3 days ago

S..Freud.

— Un paso en falso de Guaido.....lamentable....

Santrich fue recapturado por concierto para delinquir con fines ...

2 comments • 2 days ago

LUIS

— sr., lo que pasa es que son 60 años y todo esta contaminado,,,y los gobiernos no han podido limpiar la ...

Norte de Santander vive una barbarie: Asonal sobre ataque en Tibú | La ...

4 comments • 3 days ago

LUIS

— LEY DESARME DE TODO GRUPO ARMADO FORAJIDO DENTRO DEL TERRITORIO Y SUS ...

Cada vez más pymes apuestan por digitalizarse | La Opinión

1 comment • 3 days ago

Neigev Kvichort

— aja. digitalicemonos todos. y nos dedicamos a vender basura digital uno al otro. pero no creo que ...

Subscribe

Add Disqus to your site

Add DisqusAdd

Disqus' Privacy PolicyPrivacy PolicyPrivacy

PUBLICIDAD

+ NOTAS

PUBLICIDAD

6 de 9

5/19/19, 7:57 a. m.

- CÚCUTA
- REGIÓN ▾
- JUDICIAL
- FRONTERA
- ACTUALIDAD ▾
- OPINIÓN ▾
- DEPORTES ▾
- TENDENCIAS ▾
- SERVICIOS
- PARTICIPACIÓN



CÚCUTA
El alimento más nutritivo del mundo tiene banco



CÚCUTA
Postales para recordar a Cúcuta



ENTRETENIMIENTO
Anabelle y Cepeda coronaron La Voz Kids

competitividad de las
empresas

TE RECOMENDAMOS

Enlaces Patrocinados por Taboola

Los 25 mejores trucos de limpieza para tu coche para ...

Noteabley

¿Quieres saber cuál fue mi secreto para bajar de Peso?

Adelnatur - Antikilos

Estas trillizas estaban embarazadas al mi...

Trendscatchers

Antes de que sea tarde. Revierte la caída de tu pelo en...

CalviStop

Quiz: ¿A qué ciudad de EEUU pertenece tu temperamento?

HowStuffWorks.com

¿Limpiar los quemadores de gas? Con este simple tr...

DailyHolics

Dile adiós a esos kilos de más. Definitivamente y de

Natur-Active

¡La mejor manera de pagar 2 veces menos por la electricidad!

PowerSaver

ULTIMAS NOTICIAS

POLÍTICA

‘Yo renuncié, a mí no me ha tumbado nadie’

El saliente fiscal insiste en que Colombia “no es una democracia viable con 200.000 hectáreas de coca”.



ENTRETENIMIENTO

Almodóvar saborea en Cannes la acogida de ‘Dolor y gloria’

Almodóvar aspira por sexta vez a la Palma de Oro.



FÚTBOL

El Manchester City arrolló al Watford

El equipo se convirtió en el primer equipo masculino inglés que gana los tres títulos nacionales en el mismo curso.



MULTIMEDIA



- CÚCUTA
- REGIÓN ▾
- JUDICIAL
- FRONTERA
- ACTUALIDAD ▾
- OPINIÓN ▾
- DEPORTES ▾
- TENDENCIAS ▾
- SERVICIOS
- PARTICIPACIÓN



especulativo?



de Dimar Iorres



- CÚCUTA
- REGIÓN
- JUDICIAL
- FRONTERA
- ACTUALIDAD
- OPINIÓN
- DEPORTES
- ENTRETENIMIENTO
- SERVICIOS

PARTICIPACIÓN

MULTIMEDIA

Galerías
Videos
Podcast

NOSOTROS

Suscripciones
Optativos
Registro

AYUDA

Contáctenos

CLASIFICADOS

Empleos
Vehículos
Finca Raíz
Varios

TÉRMINOS LEGALES

Términos y condiciones
Derechos de autor
Superintendencia de
Industria y Comercio

DIARIO LA OPINIÓN - Av. 4 Nro. 16 - 12. Teléfono (+57) (7) 5829999 - Fax (+57) (7) 5831502 - Cúcuta - Colombia
Copyright © 2001 - 2015 La Opinión S.A. - Todos los Derechos Reservados
Reservados todos los derechos; queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización total o parcial de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad sin previa, expresa y escrita autorización. Incluida en particular su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales directa e indirectamente lucrativos, a lo que se manifiesta oposición rotunda.

SÍGANOS