

El sábado 19 de septiembre de 2009, U. de Caldas, Sede Palogrande de 8:00 am a 12:00 m, después de esta jornada se realizará un trueque de 12 m. a 1 p.m. en las mismas instalaciones. Invita: Jardín Botánico, U. de Caldas.

## BOLETÍN CONSUMIDORES ECOLÓGICOS

[consumidoresecologicosmzls@hotmail.com](mailto:consumidoresecologicosmzls@hotmail.com)



### CONOZCAMOS

Un consumidor ecológico es aquel que constantemente se preocupa por verificar la calidad nutricional de los alimentos que adquiere y las posibles repercusiones de éstos sobre su salud.

#### **Observa los ingredientes de las bebidas gaseosas...**

Podrás darte cuenta que la gran mayoría contiene ácido fosfórico, el cual reacciona con el calcio (mineral que tanto te preocupas por ingerir) estimulando, por tanto, la descalcificación en el organismo, según afirma la Asociación Mexicana de Protección al Consumidor, AMEDEC.

La gran mayoría de bebidas gaseosas contienen en sus ingredientes la cocaína y la cafeína la cual actúa sobre el sistema cerebral incrementando los efectos de la cocaína, también disminuye la sensación de cansancio pero "puede ser causa de taquicardias, insomnio, dolor de cabeza, úlcera gástrica y ansiedad"<sup>1</sup>, por otra parte otros de los ingredientes de estas bebidas gaseosas es el E-150 que proporcionan el característico de color a las mismas de los refrescos de cola "han sido relacionadas con deficiencias de vitamina B-6 hiperactividad y bajos niveles de glucosa en la sangre"<sup>2</sup>

El consumo de dichos refrescos favorece la incidencia de fracturas y la disminución de la mineralización ósea, como también la cafeína y los fosfatos convierten a las bebidas en sustancias adictivas, y además de crear adicción afecta la presión arterial, incrementa la frecuencia cardíaca y provoca estimulación cerebral. Según estudios realizados por Eric Millston estas bebidas en exceso tienen posibles efectos como fatiga crónica,

problemas de visión, problemas de audición, dolor de cabeza, pérdida de equilibrio, ansiedad, insomnio, taquicardia, retención de líquidos.

Todas las bebidas gaseosas contienen sustancias nocivas para el organismo.

Referencia: Una delirante ambición imperial, Lupe y Jose Bogotá, noviembre del 2009. Universo Latino Publicaciones.



### ¿SABÍAS QUÉ?

EFFECTOS GENERADOS POR LOS AGROTÓXICOS (Primera parte).

La resistencia es la capacidad que desarrollan las plagas para superar situaciones adversas, en este caso la intoxicación con sustancias químicas.

El problema de resistencia se empezó a observar desde el mismo momento en que comenzaron a usarse agrotóxicos.

La mayoría de agrotóxicos son cada vez menos eficaces para controlar las llamadas plagas, lo que obliga a los fabricantes a producir venenos más potentes, manteniendo así el círculo letal y generando mayor dependencia.

Por la misma razón los agricultores se ven obligados a aumentar la dosis de los productos, a hacer aplicaciones más seguidas, a utilizar sustancias más potentes o mezclas de ellas, agravando aún más el problema, es decir, generando más resistencia.

Es por esta la razón que el consumo de productos libres de estos químicos son tan importantes para tu salud.

Agrotóxicos peligrosos y alternativas, Producción agroecológica en la finca campesina, Serie producción agrícola, Buga diciembre de 2004.

<sup>1</sup> Arco Iris digital, boletín No 2 septiembre de 1999

<sup>2</sup> Ibíd.



## RECETA ECOLÓGICA

La cidra papa, Chayote, Guatila pertenece a la familia de las cucurbitáceas o calabazas. Es una enredadera de hojas anchas, flores blancas pequeñas que dan origen a frutos de colores variados que van desde el amarillos claro hasta el verde oscuro, con peso desde 300 gramos a 1.800 pueden ser lisos o espinosos creciendo a las orillas de los ríos y cerca a las casas entre los 300 y 2.600 metros sobre el nivel del mar. Produce frutos, durante todo el año y frutos abundantes.

Se aprovecha de ella también las raíces que son tuberosas y grandes que dan una harina muy sabrosa, los cogollos que se preparan como espinacas, los tallos dan una fibra excelente usada para tejer sombreros. En la cocina se utiliza de formas variadas y es fácil de manejar ya sea cruda, cocida, o en encurtidos.

El agua de cidra se utiliza como diurético en tratamiento para adelgazar. Es regulador de las actividades del corazón, fuente de vitamina C, de proteínas y carbohidratos.

Para ser utilizada para niños debe agregársele leche y panela; es buen cuerpo para coladas, compotas con otros vegetales y frutas.

### AREQUIPE DE CIDRA

#### INGREDIENTES:

- 1 cidra grande o pequeñas.
- 1 litro de leche
- 1 panela
- 4 cucharadas de maicena

**PREPARACIÓN:** Se pela la cidra, se ralla cruda, se le agrega un litro de leche, una panela y cuatro cucharadas de maicena disueltas en media taza de leche, se revuelve a fuego lento con cuchara de palo por una hora, hasta que espese.

Seguridad alimentaria



## GÉNESIS

### EL FRACASO DE UNA ENCUESTA

La ONU lanzó una encuesta mundial con una sola pregunta: "Por favor, diga honestamente qué opina de la escasez de alimentos en el resto del mundo?". Y fracasó:

Los europeos no entendieron qué significaba **escasez**

Los africanos en general no sabían qué era **alimentos**

Los argentinos no entendieron eso de **por favor**.

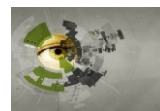
Los gringos preguntaban qué significa **el resto del mundo**

Los cubanos pedían que les explicaran qué significa **qué opina**.

En Colombia muchos se quedaron perplejos con la palabra **honestamente**.

Mario Mejía Gutiérrez

Colaboración del Sr. Juan José Castillo. Agosto 7 de 2009, desde Santa Marta, mail [juanjosecastillor@yahoo.com](mailto:juanjosecastillor@yahoo.com)



## EVENTOS

### MERCADO AGROECOLÓGICO

Encontrarás productos alimenticios para Tu bienestar. VEN... comparte la posibilidad de un consumo responsable y solidario. U. de Caldas, Sede Palogrande. El sábado 19 septiembre de 2009, de 8:00 am A 12:00 m. Invita: Jardín Botánico. Informes. Tel: 878 15 88.

Alguna sugerencia escribir a:



[consumidoresecologicosmzls@hotmail.com](mailto:consumidoresecologicosmzls@hotmail.com)  
Edición Quincenal

Responsable: Leidy Lorena Betancourth L  
Estudiante en práctica de Trabajo Social