

## “Como leer etiquetas”

Empecé a leer etiquetas de **TODO** lo que comemos por un momento de iluminación divina. JA, no la verdad fue por que algo me hizo click.

Los tres de mis hijos y mi marido son alérgicos a la proteína de la leche, la **caseína**. Santiago, como normalmente pasa con el mayor de la familia, fue al que le tocaron todas las pruebas y errores de los papas.

Después de pasar por muchos tipos diferentes de leches, infecciones de oído, eccemas en la piel, vomitadas y de mas síntomas. Decidimos medicarlo. Esto consistía en que por lo menos un año le iba a tener que dar una pastilla diaria para contrarrestar los síntomas.

El primer día que le di el medicamento fue mágico, el segundo, el tercero... pero ya para el final de la semana, Santiago era otro niño. Estaba llorón, dormilón, irritable, etc.

Definitivamente era la medicina, ya me había pasado con otras. Decidí que no le iba a dar más y decidimos quitarle la leche para siempre. Pero siguió teniendo síntomas raros, mucho menos pero seguían.

Un día dándole una galletita volteé la caja y tenían LECHE!! Escondida claro, como todo los ingredientes horribles y guacalosos que **NO** tenemos porque comer. Me empecé a dar cuenta de la cantidad de mugrero que le ponen a las cosas, ingredientes con nombres impronunciables (la verdad que todavía me tardo años en poderlos leer)!

Hay muchas reglas y recomendaciones para leer etiquetas, estos son los pasos que nosotros seguimos. Es más, los niños ya saben que si van a comer algo... SIEMPRE TIENEN QUE LEER LAS ETIQUETAS.

El primer ingrediente que nombran, es lo que MAS tiene y así sucesivamente. Por ejemplo, si el primero es **AZUCAR**... SI, adivinaste, es como si estuvieras comiendo cucharaditas de azúcar. Lo harías? Le darías a tus niños un platito de azúcar de desayuno? PUES NO. Entonces NO compres NADA que tenga azúcar como primer ingrediente.

Otra regla que seguimos en la casa es buscar los productos con el menor número de ingredientes. Menos es más. Busca comer COMIDA, cosas que conozcas y que sepas que son. Productos que no tengan mas de 5-6 ingredientes. Busca ingredientes que sepas de donde salen... la manzana... de un árbol, la avena...un grano, ...COME LO MAS APEGADO A LA NATURALEZA!!!

Huye de todos los COLORANTES ARTIFICIALES, GRASAS HIDROGENADAS, SABORIZANTES ARTIFICIALES, JARABE DE MAIZ DE ALTA FRUCTUOSA (HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP), ALIMENTOS GENETICAMENTE MODIFICADOS (GMO) y del GLUTAMATO MONOSODICO (MSG).