

“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 horriblos 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 impronunciabiles (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.

1. 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.
2. 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!!!
3. 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)

Kellogg's® Smart Start® Healthy Heart

Nutrition Facts		
Serving Size 1 1/4 Cups (60g/2.1 oz.)		
Servings Per Container About 7		
Cereal with 1/2 Cup Vitamin A&D Fat Free Milk		
Amount Per Serving	Cereal	Fat Free Milk
Calories	230	270
Calories from Fat	20	20
% Daily Value**		
Total Fat 3g*	5%	5%
Saturated Fat 0.5g	3%	3%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	0%
Sodium 140mg	6%	8%
Potassium 400mg	11%	17%
Total Carbohydrate 46g	15%	17%
Dietary Fiber 5g	23%	23%
Soluble Fiber 2g		
Insoluble Fiber 3g		
Sugars 17g		
Other Carbohydrate 24g		
Protein 7g		

Ingredients: Oat bran, rice, **sugar**, oat clusters (**sugar**, toasted oats (rolled oats, **sugar**, **high fructose corn syrup**), partially hydrogenated soybean oil, **molasses**, **honey**), wheat flakes, crisp rice (rice, **sugar**, malt, salt), **corn syrup**, polydextrose, **honey**, cinnamon, BHT for freshness, artificial vanilla flavor), **high fructose corn syrup**, malt flavoring, potassium chloride, salt, baking soda, ascorbic acid (vitamin C), niacinamide, zinc oxide, reduced iron, calcium pantothenate, pyridoxine hydrochloride (vitamin B₆), riboflavin (vitamin B₂), thiamin hydrochloride (vitamin B₁), BHT (preservative), vitamin A palmitate, folic acid, vitamin B₁₂, vitamin D.

CONTAINS WHEAT INGREDIENTS.

Exchange: 3 Carbohydrates
The dietary exchanges are based on the Exchange Lists for Meal Planning. ©2003 by The American Diabetes Association, Inc. and The American Dietetic Association.