

## Esquina Medica

### La gran controversia de la bebida – Que tanto refrescos es demasiado?

Por Nancy Fernandez Mills

Cuando yo estaba creciendo, las gaseosas venían en pequeñas botellas de vidrio de aproximadamente 6 onzas. Nosotros nunca la tomamos en la casa – Fue para ocasiones especiales solamente. My hermana y yo tuvimos que escoger entre la Coca Cola y la Seven-Up cuando nosotros pasábamos el domingo visitando la finca de mis abuelos. Mi abuelo Pete no tomaba gaseosa, pero el sabía que ese tónico era un dulce para nosotras.

Hoy todas esas pequeñas botellas están casi desaparecidas. Nosotros nos hemos “súper-engrandecido”. Desde hace unas pocas décadas, los comerciantes han promovido que “ grande es mejor”- hamburguesas dobles y triples, montañas de papas fritas, vasos de gaseosa que no tienen final. Y todo por bajos precios, gracias a los subsidios en impuestos a los productores de jarabe de maíz rico en fructosa y a los proveedores de nuestra industria de comidas rápidas, por una mas grande agricultura.

Cuántas gaseosa usted consume en un día...en una semana..en un mes? Si su respuesta es “ninguna” o “solo un par de gaseosas al año”, usted lo esta haciendo bien. Si usted esta tomando una Coca-Cola o Pepsicola u otro

tipo de refresco todos los días, no hay duda usted esta tomando demasiado. La gaseosa es un sistema de entrega de azúcar y mucha azúcar puede ser peligrosa para su salud.

Los expertos dicen que e promedio los Americanos ahora consumen 22 cucharaditas de azúcar adicionales cada día, incrementando alrededor de 300 calorías extras, mucho de ello por las gaseosas, jugos y otros alimentos procesados.

Afanado y sintiéndose sediento y bajo de energía? Una solución (no saludable) es parar en una tienda, comprar una gaseosa y continuar. De acuerdo con la pagina de Internet del 7-Eleven, por ejemplo, sus bebidas (20 onzas), Grandes bebidas (30 onzas), Súper grandes bebidas (40 onzas) y Doble bebidas (50 onzas) tienen “Ingeniería genética para satisfacer aun la mas diabólica sed”.

Pero piénselo dos veces antes de beber una gigante bebida azucarada. Una bebida de tamaño doble de Coca-Cola por ejemplo tiene aproximadamente 600 calorías- casi el 25% de las calorías recomendadas para una persona de 30 años de edad, un hombre de 160 libras de peso que hace ejercicio

regularmente.

Los científicos han aconsejado a la oficina Administrativa de Alimentos y Drogas para que tomen acciones al respecto.

“Así como actualmente esta formulado, Coca-Cola, Pepsi, y otras bebidas basadas en azúcar no son seguras para el consumo por seres humanos,” lo dice Michael F. Jacobson, director ejecutivo de el Centro Para la Ciencia y el Interés Publico (CSPI). “Es como una arma biológica que actúa lentamente pero sin piedad; las bebidas azucaradas causan obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. El FDA debería de requerir a la industria de bebidas hacer una re-ingeniería de los productos azucarados a través de los años, tornándolos ellos seguros para las personas que lo consumen y que conduzcan menos a crear enfermedades”.

De acuerdo con el CSPI, la obesidad le costo al país \$147 billones al año en gastos médicos. El centro estima que la mitad de esos costos son pagados a través de Medicare y Medicaid, y sugiere que se le apliquen impuestos a las bebidas suaves como una medida efectiva para la falta de dinero de los gobiernos estatales y federales para dar



**LEE BANK**

El costo de producir VIM VOCES es garantizado en parte por donaciones de Lee Bank.

El costo de producir VIM VOCES es garantizado en parte por donaciones de



fondos a los programas del sistema de salud y de prevención de enfermedades.

El gobierno en la Ciudad de New York esta de acuerdo. El alcalde Michael Bloomberg y el comisionado para la salud Thomas Farley, trataron de pasar un impuesto a las gaseosas, pero la legislatura del estado en Albany derroto su propuesta. Ellos han tratado de prohibir el uso de las estampillas de alimentos para comprar gaseosas pero fueron rechazados por el Departamento de Agricultura. (De acuerdo con el New York Times, las estampillas de comida son usadas actualmente para comprar \$4 billones en gaseosas anualmente. El comentarista de alimentos del Time, Mark Bittman lo llama “un buen subsidio para los productores de gaseosas y maíz, así como para los productores de insulina.”)

Entrando a la controversia de la gran bebida. En Septiembre del 2012, la junta de salud paso exitosamente una propuesta para fijar el tamaño máximo para las bebidas azucaradas de no mas de 16 onzas. El voto por los ocho miembros de la junta fue unánime.

Un gran partidario del programa, el alcalde Michael Bloomberg ha venido recibiendo las criticas desde el comienzo por apoyar el uso de las bebidas pequeñas. La industria de las bebidas y otros dueños de negocios gastaron millones luchando por los limites y a comienzos de Marzo la ley de las gaseosas fue derrotada en la corte. El Juez Milton A. Tingling de la corte suprema del estado en Manhattan llamo los limites “arbitrarios y caprichosos”. El Alcalde ha declarado que apelara la decisión.

El alcalde dijo “Yo tengo que defender a mis hijos y a los suyos, y hacer lo que yo considero correcto para salvar vidas.” “La obesidad Mata. No existe ninguna duda, Mata.” El agregó, “nosotros creemos que la decisión de los jueces fue claramente un error, y nosotros creemos que ganaremos la apelación.”

El Alcalde y la junta de Salud ve la pelea en contra de “la azúcar grande” en este siglo equivalente a las batallas en contra del “tabaco grande.” La junta ha tomado acción en contra de otros riesgos a la salud publica en el pasado, incluyendo la prohibición en el uso de la pintura con plomo, previniendo el daño cerebral en miles o cientos de miles de niños, y por establecer la necesidad de seguros para las ventanas en apartamentos donde viven los niños.

Los oponentes al esfuerzo del gobierno de limitar el tamaño de las gaseosas dijeron que la ley podría ser “una pendiente resbalosa,” una que puede llevar a definir cuales alimentos son nutritivos y cuales no. Muchos partidarios de la nutrición sana – y yo me cuento como uno de ellos- piensan que el tiempo ha llegado para que el gobierno tome un extenso acercamiento a las políticas de los alimentos. Quizás el dinero de los impuestos pueda ser usado para subsidiar alimentos que ofrecen una real nutrición, en lugar de apoyar a los proveedores del almíbar de maíz con alto contenido de fructosa.

## *Si no es gaseosa entonces que?*

Y si cuando usted decide no tomar gaseosa, como usted calma la sed? Aquí hay cinco bebidas saludables que puede considerar como alternativa:

**Agua:** Nosotros no tenemos duda en escuchar el consejo normal acerca de beber grandes cantidades de agua todos los días. Ese es un buen consejo y debe ser seguido, desde que el agua lava las toxinas de nuestro cuerpo y transporta nutrientes a nuestras células. Muchas personas que se quejan de pequeños dolores de cabeza o baja energía están simplemente deshidratadas...y tomar mucho agua filtrada es una simple cura. Que Tanto? Al menos ocho vasos de 8 onzas cada día de agua fluida es lo mejor...pero que liquido puede venir de su origen diferente que el H2O.

**Te Verde:** El te verde contiene unos poderosos antioxidantes, llamados catechins, los cuales combaten radicales libres que pueden dañar el DNA y pueden contribuir al cáncer y enfermedades del corazón. (Uvas y fresas, moras, vino rojo, y chocolate oscuro también tienen potentes antioxidantes.)

**Te de Menta:** Es muy bueno tomarlo caliente después de la cena, o como te frío en el verano, el te de menta ayuda a relajar los músculos, normaliza el estomago y ayuda a la digestión. Si usted no le adiciona azúcar esta es una bebida de cero calorías.

**Jugo de Tomate:** Busque la variedad que es baja en sodio y lo mejor es comprar el producto orgánico, porque los tomates concesionales están llenos de pesticidas. El jugo de tomate es bajo en calorías – cerca de 31 calorías por cada vaso de seis onzas – y esta lleno de lycopene, otro poderoso antioxidante que le ayudara a mantener una buena salud.

**Chocolate Caliente:** Si, una taza de chocolate caliente puede ser buena para usted! El secreto esta en usar la cocoa en polvo procesada en Holanda ya que esta llena de fibra combinada con leche enriquecida descremada. El chocolate Holandes es un poco mas costoso que otras clases, pero vale la pena.