



## *Derecho a engordar a nuestros hijos*

**Y**a lo había dicho anteriormente que la medida tomada por el Gobierno de quitar la comida chatarra y los refrescos gaseosos es de aplaudir y de apoyar por todos. Era de esperarse que algunos insensatos que sólo piensan en defender sus intereses económicos estén en contra de la medida. Los padres de familia, educadores y el MEP no deben dar un paso atrás con esta medida la cual va en beneficio de nuestros niños y niñas. Permítanme darles algunos efectos de la comida chatarra en escuelas y colegios.

**Falta de energía:** Este es un efecto a corto plazo, ya que la comida chatarra no provee a los niños de los nutrientes necesarios. Aunque den una sensación de llenura, al final los niños se sienten débiles.

**Mala concentración:** Este efecto es a mediano plazo por las comidas chatarra llenas de aceite que hacen a los niños sentirse con sueño. También podría producir mala circulación de la sangre debido al aumento de grasa. La falta de oxígeno, nutrientes y proteínas puede tener un efecto negativo sobre las células grises del cerebro.

**Enfermedad cardíaca:** La comida chatarra es una causante de enfermedades del corazón.

**Aumento del colesterol:**

Por supuesto que el consumo de comida chatarra y refrescos gaseosos puede producir un aumento del colesterol de los niños y niñas costarricenses.

Agreguemos a esto que la comida chatarra está llena de sodio, sal y azúcar, lo que puede provocar una vida sedentaria y son además malos para el ser humano en general porque se quedan en el cuerpo y pueden impedir que se absorban los nutrientes y las proteínas necesarias para una vida sana. Asimismo, son causantes en parte -como se ha probado en todo el mundo- de la obesidad de los niños y niñas. Todo esto puede traer para sus niños y niñas problemas de presión alta, desbalance hormonal, daños al riñón y al hígado, entre otros.

Me parece poco serio y hasta reprochable que organización alguna se una a cierta empresa de comidas llenas de grasa saturada y colorantes para tratar de reintroducir la comida chatarra y gaseosas a las escuelas y colegios. Sin duda alguna, adelanto que atentan contra la salud y bienestar de los niños y niñas costarricenses, poniendo primero en sus prioridades el dinero.

Mas bien, insto a las asociaciones de padres de familia que empiecen a guardar las facturas por tratamientos médicos y adelgazantes que se hayan visto obligados a pagar a sus hijos para volverlos a poner en línea y saludables, pues en los Estados Unidos se han presentado demandas civiles contra las empresas que producen productos chatarra con campañas dirigidas a niños y niñas para que paguen parte del costo del daño que le han hecho a la niñez.