

**Nuestra Labor.**



**ONG y defensa del medio ambiente**

En la década de los 70 surgieron en el mundo una serie de organizaciones no gubernamentales orientadas a la defensa y protección del planeta. Muchas fueron acusadas de oponerse al progreso y desarrollo económico.

Hoy, al cumplirse casi medio siglo de su aparición, surge la necesidad de sumar fuerzas para levantar nuestra voz de protesta ante todo acto humano que atente contra la integridad de nuestra "casa grande". Se debe entender que la defensa y protección de nuestro planeta ya no es exclusividad de las ONG ambientalistas, sino de todos.

Por ello no sorprende que en nuestro país se haya creado el Ministerio del Ambiente. En Chimbote también hay ONG ambientalistas que plantean interesantes propuestas.

La Uladech Católica, a través de su Departamento Académico de Responsabilidad Social, también se suma a esta tarea de defensa del medio ambiente.



**La doble moral en nuestras vidas**

La inmoralidad está presente en nuestra sociedad, pero pocos la reconocemos como negativa o mala. Esto nos lleva a considerar la práctica de los valores como relativa; de esa forma relativizamos la justicia, la honradez o la sinceridad, y aparecen ideas como "mentir es malo o inmoral", pero aceptamos las "mentiras blancas". El que un juez condene a un inocente o que ponga en libertad a un culpable gracias al pago de una coima, lo consideramos injusto. Pero si yo le pago a un policía o a una autoridad por una infracción, una certificación o una constatación que no corresponde, con lo cual obtendré algunos beneficios, lo considero parte de nuestra cultura de ser hábiles y más vivos que los demás. Solo queda la opción de hacer un cambio trascendental en nuestras formas de pensar y actuar, partiendo por una reeducación de las generaciones presentes.

Editado por el equipo de docentes del DARES-ULADENCH Católica

**● ● CREENCIA | HAY QUIENES CONSIDERAN QUE SI UN PRODUCTO ES LIGHT ES SANO**

# ¿Light es sinónimo de saludable? Cuidado con estos productos...

La clave está en leer la etiqueta de los alimentos que consumes para evitar problemas.



Por fuera flores, por dentro... La moda light apasiona a más de una persona en estos tiempos. Se recomienda tener mucho cuidado con este tipo de productos.

**Hay que leer las etiquetas**

Para poder determinar qué producto light o dietético es el más adecuado para adelgazar, lo recomendable es leer escrupulosamente las etiquetas de los envases. Allí podremos observar verdaderamente la cantidad de calorías que poseen. Esta recomendación nunca debe dejarse de lado.

**Lo que dicen los expertos**

La nutricionista Pilar Llanos aclara que un producto dietético es aquel cuyos componentes se han modificado, ya sea porque tienen menos hidratos, más proteínas, menos grasas, o un aumento de minerales en su composición.

**LIC. WILLIAMS CANO GRANDA**  
Experto en Asuntos de Consumidores

aquellas que quieren bajar de peso a través de estos productos light.

● La televisión y ahora la internet nos "bombardean" con una serie de mensajes -3x2, lleve ahora, lleve ya, baje de peso, mejore su salud...- para consumir cada vez más productos "bajos en calorías". Pero... ¿cuál es la verdad de los mismos? En realidad a veces solo se juega con los sentimientos de las personas-consumidores, especialmente de

Los productos light son los denominados bajos en calorías porque han sido desgrasados, porque se les ha bajado una cantidad de azúcar. Es necesario recordar que las grasas no solo son necesarias para nuestro organismo sino que además dan sabor a las comidas, por esta razón son sustituidas con otras sustancias llamadas aditivos y sucedáneos, como por ejemplo los edulcorantes no nutritivos, ya que dan un buen sabor pero no aportan en calorías. Lo ma-

lo está en que puede estar baja en grasa tal o cual producto, pero tiene un gran porcentaje de los aditivos, lo cual daña el organismo y ya no sería un producto saludable. Para todos los consumidores responsables que recurran a estos productos, primero, les aconsejo no abusar de los mismos y tengan presente que probablemente el alimento ligero tenga igual o mayor cantidad de grasa que el que consideran no ligero. Tengan presente que un

consumo excesivo de estos productos pensando, equivocadamente, que no aportan calorías, podría tener como resultado un aumento de peso, puesto que "light" no significa "libre de calorías". Segundo, es importante leer el empaque del producto que se consume, detenerse a ver el contenido del producto; de esta manera te darás cuenta si verdaderamente es ligero y, además, saludable. No olvides aplicar estas recomendaciones.

**● AMBIENTE | QUE NO SEA OTRA OPORTUNIDAD PERDIDA**

## La Cumbre del Clima: Camino hacia la cita en Cancún – México 2010 (II)

La responsable de las Naciones Unidas para el clima, Christiana Figueres, anuncia que las conversaciones de Bonn (Alemania), llevadas a cabo entre el 2 y 6 de agosto último, son la base para que la Cumbre del Clima a realizarse en Cancún – México a fines de este año se desarrolle dentro de un marco

exitoso. Considera que los países pueden y deben converger en adoptar medidas socialmente responsables, como por ejemplo administrar e implementar las finanzas del clima (los Bonos de Carbono), impulsar la transferencia de tecnología, desarrollar habilidades y capacidades que apunten a poder re-

alitzar este proceso y fundamentalmente hacer frente, de manera positiva, la adaptación al cambio climático, sobre todo en los países menos desarrollados.

La humanidad espera positivamente que en Cancún se pueda llegar a un acuerdo que sienta las bases de un mejor futuro para todos.



Sembrar esperanza. Todos debemos aspirar a construir un mundo mejor.