"Somos lo que comemos"







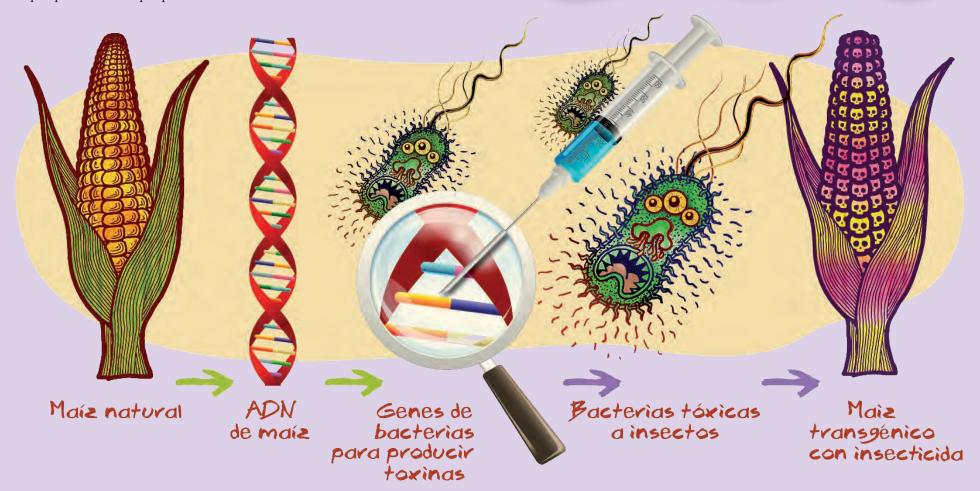




¿Qué son los transgénicos?

Los organismos genéticamente modificados (OGM) o transgénicos, son seres vivos (plantas, animales, bacterias, virus) que han sido alterados mediante la introducción de genes de otros seres vivos, combinando a veces diversas especies. Esto se logra a través de complicadas técnicas de laboratorio, generando especies nuevas que jamás existirían de manera natural. Así por ejemplo, toman el gen de una bacteria y lo introducen al maíz, creando un organismo nuevo con el fin de que produzca su propio insecticida.

Productos de cultivos transgénicos como soya, maíz, canola, arroz y otros, son usados ampliamente por las industrias para la elaboración de gran número de alimentos.



Numerosos estudios científicos demuestran graves riesgos a la salud por consumo de alimentos transgénicos

Ratas y ratones alimentados por dos años con maíz transgénico presentaron tumores, deficiencias en hígado y riñones, problemas de fertilidad, inmunológicos, envejecimiento acelerado, regulación defectuosa de la insulina y cambios en los principales órganos y el sistema gastrointestinal.*



http://www.ogm-alerte-mondiale.net/?lang=fr%20%5B.mp4%5D%20%5B.ogv%5D

*Referencia científica:

Seralini Gelles-Eric. 2012. Long term toxicity of a Roundup-tolerant genetically modified maize. Foold Chemical Toxicology Laurent Payet Press Agent http://research.sustainablefood-trust.org/wp-content/uploads/2012/09/Final-Paper.pdf Criigen: http://www.criigen.org/SiteFr/index.php?option=com_content&task=view&id=415<emid=1

De Vendômois JS, Roullier F, Cellier D, Séralini GE. 2009. A Comparison of the Effects of Three GM Corn Varieties on Mammalian Health. International Journal of Biological Sciences; 5(7):706-726. http://www.biolsci.org/v05p0706.htm

Velimirov Alberta, 2008. Forschungsinstitut für biologischen Landbau – FiBL Österreich. Report Biological effects of transgenic maize NK603xM0N810 fed in long term reproduction studies in mice. Forschungsberichte der Sektion IV Band 3/2008 Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend, Sektion http://www.biosicherheit.de/pdf/aktuell/zentek_studie_2008.pdf

 Presencia de toxinas producidas por transgénicos en sangre de fetos y mujeres embarazadas.

Aris A, Leblanc S. 2011. Maternal and fetal exposure to pesticides associates to genetically modified foods in Eastern Townships of Quebec, Canada. Reprod. Toxicol Doi: 10.1016/j.reprotox. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890623811000566

Se ha encontrado herbicida (glifosato), utilizado en el cultivo de transgénicos en orina de personas.

Dirk Brändli und Sandra Reinacher, 2012. Herbicides found in human urine. Journal Ithaka. Alemania. 1/2012: 270–272. www.ithaka-journal.net original alemán aquí: http://www.ithaka-journal.net/herbizide-im-urin

 Herbicidas producen efectos teratogénicos (malformaciones embrionarias) en vertebrados.

Paganelli Alejandra, Victoria Gnazzo, Helena Acosta, Silvia L. López, and Andrés E. Carrasco. 2010. Glyphosate-Based Herbicides Produce Teratogenic Effects on Vertebrates by Impairing Retinoic Acid Signaling. Chemical Research in Toxicology, 23 (10), pp 1586–1595 http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/tx1001749

Riesgo de que partículas del ADN y proteínas de los OGMs sean absorbidas por el tracto gastrointestinal. Fragmentos de ADN ajeno persisten vivos después de su ingestión y pueden integrarse en el genoma del receptor.

Palka-Santani et al, 2003. The Gastrointestinal Tract as the Portal of Entry for Foreign Macromolecules: Fate of DNA and Proteins. Mol Gen Genomics. Nov; 270(3): 201-15. Epub 2003 Aug 23. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12938039

Traavik Terje, Heinemann Jack, 2006. Genetic Engineering and Omitted Health Research: Still No Answers to Ageing Questions. Scandinavian Journal Immunology 49, 578–584. http://stopogm.net/sites/stopogm.net/files/Traavik2006.pdf

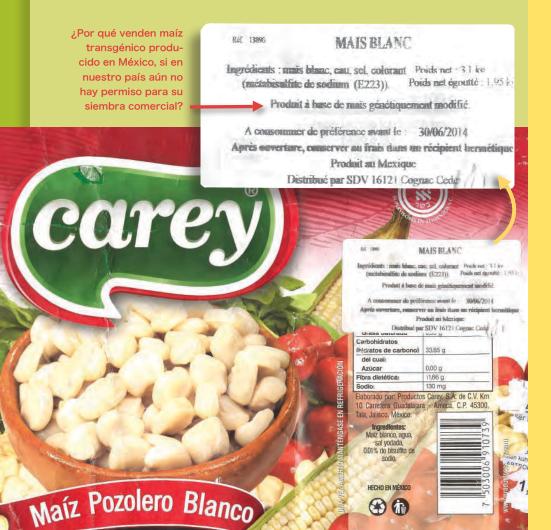
La Academia Americana de Medicina Ambiental hace un llamado para la moratoria inmediata sobre los alimentos genéticamente modificados debido a que son un serio riesgo a la salud en las áreas de toxicología, alergias, inmunología, salud reproductiva, metabólica, fisiológica y genética.

Dean Amy L., 2009. The American Academy Of Environmental Medicine Calls For Immediate Moratorium On Genetically Modified Foods. Public Relations Chair Member. Board of Directors American Academy of Environmental Medicine 734-213-4901 environmentalmed@yahoo.com http://www.aaemonline.org/gmopressrelease.html

¡Lee las etiquetas y decide!

La mayoría de los productos alimenticios industrializados que se venden tienen al menos un ingrediente transgénico, y esto no podemos saberlo porque no lo dicen en sus etiquetas. La industria biotecnológica ha convencido a los gobiernos de que el etiquetado de los alimentos transgénicos no es necesario.

Los consumidores tenemos el derecho de saber lo que compramos, y así poder decidir si queremos consumir transgénicos o no. Algunos países como Francia etiquetan:







Frecuentemente, los alimentos procesados ocultan la fuente genéticamente modificada (a menos que sean orgánicos o que especifiquen que no contienen organismos genéticamente modificados).

Los siguientes ingredientes podrían estar hechos de organismos genéticamente modificados (ogm's):*

aceite vegetal
aceites de canola, soya, maíz
y algodón
ácido ascórbico (vitamina C)
ácido cítrico
ácido glutámico
ácidos grasos
ácido láctico
ácido oléico
alimentos modificados de
almidón
almidón modificado
aspartame, (también llamado
NutraSweet®, Canderel®, Equal®)
azúcares
azúcar de maíz
caramelo (E150)
celulosa
dextrina
dextrosa
diacetil
diglicéridos
emulgentes
eritritol
extracto de malta

fenilalanina
fructuosa (en cualquiera
de sus formas)
glicéridos
glisina
gliserol
gliserina
glucosa
glutamato
glutamato monosódio
goma xantana
grasa vegetal
harina de maíz
harina de soya
hidrogenados
isoflavinas
isomaltosa
leche condensada
leche de soya
leche en polvo
lecitina (E322)
lecitina de soya
levadura en polvo
lisina

malta malitol maltodextrina maltosa manitol meticelulosa milo de almidón margarina proteína aislada proteína de soya proteína vegetal hidrolizada salsa de soya soya tamari teriyaki tofu triglicéridos vitamina B12 vitamina E jarabe de glucosa jarabe de maíz de alta fructuosa jarabe de malta sorbitol (E420)

maicena

Man Countries of the Co

Ejemplos de productos que NO aseguran estar libres de ingredientes transgénicos*









































Aceites

















Sopas













Botanas

























Bebidas



























*Referencia: Guía de transgénicos y consumo responsable "¿Y tú···Sábes lo que comes?"de GREENPEACE disponible en la página web: www.greenpeace.org.mx

Harinas, tortillas, panes y galletas

Dulces, endulzantes y postres

























































































Mayonesas, salsas y aderesos





























¿Cómo podemos cuidar nuestra alimentación, nuestra salud y la de nuestros hijos?

Los mercados de México encierran una gran riqueza cultural y alimenticia.

Son una tradición y nos brindan una sana alimentación.



Qué puedes hacer:

 Consume productos frescos; evita productos altamente procesados e industrializados. Así evitas también azúcares, grasas parcialmente hidrogenadas (trans), aditivos, colorantes y conservadores.

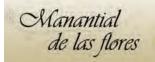


- 2. Elige productos frescos directos del campo, provenientes de pequeños productores, que se venden en tianguis y mercados.
- 3. Abstente de comprar a compañías que no respetan tu salud, ni a los campesinos, ni al medio ambiente.
- 4. Disfruta de la gran variedad de nuestros alimentos que son altamente nutritivos como: huazontles, quelites, verdolagas, nopales y frutas de temporada.
- 5. Disfruta de la gran variedad de semillas y frutos secos que se encuentran en los mercados como avena, linaza, amaranto, pasitas, nueces, etc. Haz tus propias combinaciones
- 6. Prepara aguas frescas con frutas de la estación. Al agua de limón agrégale semillas de chía que son muy nutritivas.
- 7. Que tus botanas sean sanas: palomitas de maíz (no industrial para microondas), pepitas de calabaza, cacahuates con cáscara, frutas y verduras frescas.
- 8. Cuida los alimentos que consumen tus hijos en la escuela y con sus amigos.
- 9. Comparte con tu familia y amigos esta información. ¡Invítalos a actuar para que poco a poco, entre todos, podamos mejorar nuestra alimentación.

Estos son algunos productos que SÍ aseguran estar libres de ingredientes transgénicos*

Pastas, harinas, cereales, panes y galletas





























Arroz









Behidas

















Aceites





Salsas, aderesos, dulces, endulzantes y postres























Por tu salud y la de tus hijos... ¡Tú decides!





Infórmate y pasa la voz a otras personas.

¡Defendamos nuestro derecho a una alimentación sana!



¡Cuida el ambiente y tu salud!

!No consumas transgénicos!

Para saber más acerca de los transgénicos te sugerimos ir a:

www.semillasdevida.org.mx