



### Los alimentos que consumimos y afectan gravemente la salud

Muchos de los alimentos que hoy consumimos como parte de una dieta general esconden nocivos efectos, debido a su composición e ingredientes que propiciarían enfermedades mortales. Sorpréndase con la lista.

Un reciente artículo presentado por Jared Koch del **Instituto de Nutrición Integrada (Institute of Integrative Nutrition)** y fundador de la guía de restaurante **Clean Plates** (platos limpios), se preocupó de desnudar una serie de alimentos que están presentes en la vida diaria y que poseen efectos perniciosos sobre la salud y el cuerpo humano.

#### **Las Palomitas de Maíz en Microondas debemos descartarlas.**

Como la idea es promover la alimentación saludable y una dieta completamente limpia, expondremos el listado en dos artículos de los alimentos básicos que, según esta fuente, no son nada buenos, contrariamente a lo que nos han hecho creer.

#### **Tomates enlatados**

La mayoría de las marcas de alimentos enlatados contienen BPA (Bisphenol A) – un químico tóxico vinculado con anomalías reproductivas, efectos neurológicos, aumento del riesgo de cáncer de mama y de próstata, diabetes, enfermedades del corazón y otros problemas serios de salud.

Según las pruebas realizadas, sólo un par de porciones de comida enlatada pueden exceder los límites seguros de exposición diaria en los niños. La alta acidez de los tomates hace que el BPA se filtre en los alimentos. Para evitar esta sustancia química peligrosa, prescinda de los alimentos enlatados por completo y consuma frutas y vegetales frescos, o en su lugar, compre marcas que utilicen envases de vidrio -especialmente con alimentos ácidos como el tomate.

#### **Carnes Procesadas: “Embutidos”**

Las carnes procesadas como el salame, jamón, longanizas, vienasas y carne asada son generalmente hechas con carnes de animales criados en granjas de alimentación en base a hormonas de crecimiento, antibióticos y otros medicamentos de uso veterinario, y fueron criados en condiciones deplorables que promueven enfermedades. Dichas carnes también están cargadas de nitrito de

sodio, un conservador comúnmente utilizado y agente antimicrobiano que también le da color y sabor.

Los nitritos pueden convertirse en nitrosaminas en el cuerpo, las cuales son potentes sustancias químicas que causan cáncer. La investigación ha vinculado el nitrito con mayores tasas de cáncer colorrectal, cáncer de estómago y cáncer de páncreas. Pero eso no es todo, la mayoría de las carnes procesadas también contienen otros productos químicos que promueven el cáncer que se crean durante la cocción.

### **Margarina**

Hay una gran variedad de componentes no saludables en las margarinas y otros sucedáneos de la mantequilla, que incluyen grasas trans, radicales libres, emulsionantes y conservadores, hexano y otros disolventes. Las grasas trans se presentan como grasas no naturales en la margarina, manteca vegetal y pastas para untar y se forman durante el proceso de hidrogenación, que convierte los aceites vegetales líquidos en una grasa sólida.

Las grasas trans contribuyen a enfermedades del corazón, cáncer, problemas en los huesos, desequilibrio hormonal, enfermedades cutáneas, infertilidad, problemas en el embarazo y problemas con la lactancia, bajo peso al nacer, problemas de crecimiento y dificultades de aprendizaje en los niños.

Los radicales libres y otros productos de descomposición tóxicos son el resultado de la alta temperatura del procesamiento industrial de los aceites vegetales. Ellos contribuyen a numerosos problemas de salud, incluyendo cáncer y enfermedades del corazón.

Emulsionantes y conservadores representados en numerosos aditivos de dudosa seguridad son agregados a las margarinas y pastas para untar. La gran parte de la manteca vegetal se estabiliza con conservadores como el BHT. Por último, el hexano y otros disolventes usados en el proceso de extracción. Estos productos químicos industriales pueden tener efectos tóxicos.

### **Aceites vegetales**

De todos los alimentos perjudiciales, los que están sometidos a aceites vegetales calientes son los peores. Los aceites vegetales son altamente procesados y cuando se consumen en grandes cantidades distorsionan gravemente la importante relación de grasas omega-6 y omega-3. Cada vez que cocina un alimento existe el riesgo de crear deterioros inducidos por el calentamiento. Los aceites con los que

decida cocinar deben ser lo suficientemente estables como para resistir los cambios químicos al ser calentados a altas temperaturas, o de lo contrario corre el riesgo de dañar su salud.

Una de las formas en que los aceites vegetales pueden causar daño es mediante la conversión de colesterol bueno en colesterol malo — al oxidarlo. Al cocinar con aceites vegetales poliinsaturados (como el aceite de canola, maíz y soya) el colesterol oxidado es introducido en su sistema. A medida que el aceite se calienta y se mezcla con el oxígeno, se hace rancio. El aceite rancio es aceite oxidado y no debe ser consumido, ya que conduce directamente a la enfermedad vascular. Las grasas trans se introducen cuando estos aceites son hidrogenados, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer de mama y enfermedades del corazón.

### **Palomitas de Maíz en Microondas**

Los perfluoroalquilos, que incluyen el ácido perfluorooctanoico (PFOA) y el sulfonato de perfluorooctano (PFOS), son productos químicos utilizados para impedir que la grasa se filtre a través de la bolsa de los alimentos. Estos son ingeridos por las personas a través de sus alimentos y se presentan como contaminantes en la sangre. Las bolsas de palomitas de maíz de microondas están llenas de PFOA y al ser calentadas, los compuestos se filtran en las palomitas de maíz.

Estas sustancias químicas son parte de un grupo cada vez mayor de productos químicos comúnmente conocidos como “productos químicos de flexión de género”, ya que pueden alterar el sistema endocrino y afectar las hormonas sexuales. La Agencia de Protección Ambiental (EPA, Environmental Protection Agency) denomina a los PFCs como “probables cancerígenos”, y ha manifestado que el PFOA “posee riesgos desarrollo y reproducción en los seres humanos”. Los investigadores también han vinculado varios PFCs a una serie de otros peligros para la salud, tales como infertilidad, enfermedad de la tiroides, cáncer (hígado, páncreas, testículos, glándulas mamarias y próstata), problemas del sistema inmunológico y aumento de los niveles de colesterol LDL.

[www.guioteca.com](http://www.guioteca.com)