

I'm not a bot

































La alimentación juega un papel clave en la vida de las personas, pero, así como hay alimentos buenos, hay otros que dañan a la salud y que debes evitar, a continuación, te los mostramos. Consumir alimentos malos puede generarle diferentes problemas graves a tu salud, desde el sobrepeso y la obesidad hasta ataques cardíacos, por lo que es muy importante saber qué comer. Alimentos para mantenerte joven Los alimentos que más dañan a salud y que debes evitar A continuación, te mostramos una lista de alimentos que dañan a la salud y que es fundamental que evites si quieres tener una vida sana y vivir muchos años libre de enfermedades. Los refrescos, jugos industrializados y bebidas energéticas encabeza la lista negra de los especialistas. Una sola lata puede contener hasta 10 cucharaditas de azúcar, superando ampliamente la recomendación diaria de la OMS (6 cucharaditas máx.). Su consumo regular se asocia con diabetes tipo 2, hígado graso y obesidad abdominal. Salchichas, jamones, tocino y otras carnes curadas contienen nitratos y nitritos que, según la OMS, son carcinógenos del Grupo 1. Estudios vinculan su consumo diario con un 18% más riesgo de cáncer colorrectal. Además, su alto contenido de sodio afecta la presión arterial. Las carnes procesadas Productos ultraprocesados Snacks empaquetados, pastelitos industriales y comidas instantáneas están cargados de aditivos, grasas trans y jarabe de maíz de alta fructosa. Investigaciones en BMJ demuestran que quienes consumen más del 20% de calorías diarias de ultraprocesados tienen un 28% más riesgo de mortalidad prematura. Aceites vegetales refinados Los aceites de soja, maíz y canola altamente procesados contienen grasas omega-6 en exceso que promueven inflamación y estrés oxidativo. El exceso de omega-6 puede alterar la microbiota intestinal y favorecer la resistencia a esta hormona. La Escuela de Salud Pública de Harvard alerta que su consumo excesivo daña la microbiota intestinal. Para entorpecer de toda la información que necesitas sobre salud y bienestar síguenos en Facebook y TikTok. La comida rápida y los alimentos procesados pueden ser deliciosos, pero también pueden dañar seriamente tu cuerpo (aunque esto no significa que puedas morir sólo porque los consumes con frecuencia: las toxinas que contienen pueden ser, a largo plazo, dañinas para el organismo). Hay quien ha decidido eliminarlos por completo de su dieta. Nosotros te recomendamos esforzarte por consumir alimentos que sean naturales, como las frutas y verduras, que ayudan a mantener tu cuerpo sano y son deliciosos. 1. Queso tipo americano La realidad es que este queso es un alimento similar al queso: contiene una mezcla de grasas de leche, sólidos, una pequeña cantidad de suero de leche y demasiado colorante vegetal. Su contenido es tan alto en sodio y grasa que se asemeja más a la carne con grasa que a cualquier alimento hecho a base de lácteos. 2. Carnes procesadas Las carnes procesadas como el jamón, las salchichas y el tocino no son del todo saludables, pueden contener hasta 400% más sodio y 50% más conservadores que las carnes rojas sin procesar. Lo peor de estos alimentos es que algunos contienen nitratos y nitratos, es decir, aditivos químicos que han sido asociados a diversos tipos de cáncer. Si consumes regularmente este tipo de alimentos, asegúrate de que sean de pavo o que estén derivados de la carne animal. 3. Margarina La margarina se elabora a base de aceites vegetales y tiene menos colesterol y grasas saturadas, lo que la hace más saludable, pero es alta en sal y contiene una mayor parte de grasas transgénicas, que aumentan los niveles de grasa en la sangre y pueden obstruir las arterias y producir enfermedades del corazón. Tu mejor opción sería consumir aceite de oliva, o disfrutar con medida de la mantequilla. 4. Refrescos Todas las personas que consumen refrescos regularmente tienen un mayor riesgo de sufrir obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Los refrescos también pueden dañar la salud de la boca y causar caries. 5. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 6. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 7. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 8. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 9. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 10. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 11. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 12. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 13. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 14. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 15. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 16. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 17. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 18. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 19. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 20. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 21. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 22. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 23. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 24. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 25. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 26. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 27. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 28. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 29. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 30. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 31. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 32. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 33. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 34. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 35. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 36. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 37. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 38. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 39. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 40. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 41. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 42. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 43. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos en calorías, grasas saturadas y azúcares, y pueden ser perjudiciales para la salud. 44. Alimentos ultraprocesados Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido elaborados a partir de ingredientes básicos como el azúcar, la harina y el aceite, y que han sido sometidos a procesos de refinamiento y procesamiento. Estos alimentos son muy altos