

Pueden provocar alteraciones en el corazón y perjudicar seriamente la salud, sobre todo cuando se combinan con alcohol, dando lugar a generar alteraciones cardiovasculares, taquicardia, palpitaciones (latidos fuertes y rápidos), aumento de la presión arterial, insomnio, nerviosismo y falta de coordinación motora.



4. CARNES PROCESADAS

Aunque se recomienda un consumo moderado de la CARNE ROJA (vacuno, cerdo, caballo, cordero y cabra), la Organización Mundial de la Salud (OMS), considera cada vez más peligrosas para la salud, a las CARNES PROCESADAS.

Son aquellas que han sido transformadas a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado, u otros procesos para obtener una mejora de sabor y conservación.

Aunque la mayoría de estos productos son de carne de vaca o de cerdo, algunos en su elaboración, incluyen sangre, carne picada de ave o vísceras.

Las carnes procesadas son muy dañinas para la salud, ya que en su elaboración se generan:

NITRITOS y NITRATOS empleados para conservar las carnes
HIDROCARBUROS AROMÁTICOS POLICÍCLICOS, formados en fases de ahumado o de cocción a altas temperaturas

Elevada cantidad de **HIERRO HEMO O HEMÍNICO**, que estimula la creación de compuestos nitrogenados en el intestino

Estos elementos facilitan la formación del cáncer de estómago y el cáncer colorrectal.

Además, el elevado consumo de carne, incluye un aumento de sal y desplaza la ingesta de otros alimentos más sanos como: frutas, hortalizas, legumbres y semillas, con una composición rica en fibra y antioxidantes, que ofrecen una beneficiosa protección frente al cáncer

INCLUYE:

Patés
Carnes enlatadas (albóndigas, chili con carne...)
Salsas con ingredientes cárnicos (boloñesa)
Carne procesada cruda (hamburguesas y salchichas con aditivos conservantes)
Platos de carne preparados (lasaña, canelones...)
Carnes en salazón o curadas (beicon, jamón, cecina, panceta...)
Embutidos (chorizo, lomo embuchado, salami, jamón york, frankfurt, longaniza, fuet...)



5. HARINAS BLANCAS REFINADAS

Se crean a partir de un proceso de refinado del trigo, eliminando el salvado (elemento rico en fibra) y su germen (componente de alto valor alimentario, rico en vitaminas, proteínas, minerales y grasas insaturadas), dejando únicamente hidratos de carbono sin micronutrientes en forma de almidón (calorías pobres), a los que se incluye blanqueadores, oxidantes, estabilizantes y potenciadores de sabor.

De esta forma se obtiene un producto con mayor vida de conservación y por tanto, mayor vida comercial, ya que elimina el germen (rico en ácidos grasos insaturados que se enrancian rápidamente) y con una presencia blanca y homogénea, atractiva para el consumidor.

Al ser metabolizadas por el organismo, las harinas refinadas se transforman en azúcar y además, pueden llegar a modificar el transporte de nutrientes y generar lesiones celulares.

Sin valor nutricional, las harinas refinadas constituyen una pieza esencial en nuestra alimentación diaria, incluidas en: pan blanco o de molde, bollería (galletas, pastas...), pasteles, pizzas, macarrones, espaguetis, snacks...

Efectos en nuestro organismo:

AUMENTO de PESO

Son digeridas tan rápido, que sus hidratos de carbono apenas tienen tiempo de convertirse en glucosa para elevar el glucógeno y producir energía, provocando un aumento de INSULINA (reduce los niveles de glucosa en la sangre) y disminución de GLUCAGÓN (convierte el glucógeno almacenado en glucosa) y como consecuencia, se aumentan las reservas de grasa en el organismo y se genera una gran DEPENDENCIA

POSEEN COMPONENTES OCULTOS

En su proceso se les añade componentes para potenciar el sabor, alargar la conservación y blanquear su aspecto, incluyendo: sal, soja, jarabe de maíz alto en fructosa, emulsionantes de sabor, conservantes y grasas trans (aceites emulsionadores)



6. PALOMITAS de MICROONDAS

Las palomitas de maíz (Pop Corn), se han convertido en uno de los snacks más utilizados para ver una película en el sofá de casa. Una adecuada iluminación en un salón provisto de una buena pantalla y con un mínimo presupuesto, podemos sentirnos como en el cine.

A diferencia de las que encontramos en los cines, cuya preparación no suele ser tan perjudicial, las palomitas de microondas no necesitan esperar cola, son muy económicas y de fácil preparación, simplemente se coloca una bolsa en el microondas y en unos minutos estaremos preparados para iniciar la velada.

El problema reside en la combinación de un producto químico empleado en el recubrimiento antiadherente del interior de las bolsas, con la emisión de radiación del electrodoméstico, generando el compuesto ÁCIDO PERFLUOROCOTANÓICO (PFOA), relacionado con el