Enemigos de la nutrición

Alimentos que pueden dañar a tu organismo, si los consumes en exceso. Entérate cuáles son y porqué deterioran tu calidad de vida:

SALCHICHAS

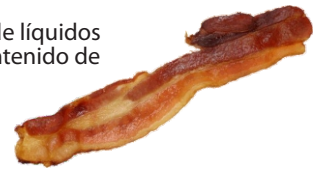
- Alto contenido de grasas y condimentos
- Irritan el estómago por su difícil digestión
- No contienen suficiente cantidad de carne (proteínas) para aportarle fuerza a los músculos.

DONAS

- Están hechas a base de harina y azúcar
- Comerlas sin rellenar actividad física puede hacer que "reposen" en tu cadera y estómago.

TOCINO

- El colesterol a la larga bloquea las arterias.
- Puede provocar problemas de hipertensión
- Retención de líquidos por alto contenido de sodio.



COMIDA EMPANIZADA O CAPEADA

- Al freír un alimento o rodeado de harina, absorbe más aceite.
- Es complicada de digerir para el organismo, una gran cantidad de hidratos de carbono que solo con ejercicio constante, el cuerpo transforma en energía.

MUCHO CHILE

- Irritan al estómago, colon e intestino, lo cual hace que la digestión sea más lenta.
- Demasiado ácido provoca gastritis y colitis, en casos en los que se padece por muchos años, podría causar cáncer.

FRITURAS CON ACEITE RECALENTADO

- Usar el mismo aceite varias veces cambia la estructura química de las grasas y las satura, se les conoce como grasas TRANS.
- Las grasas TRANS se "pegan" fácilmente a tus arterias y podrían obstaculizar el flujo sanguíneo.
- Pueden ocasionar hipertensión, hipercolesterolemia o trombosis.

DULCES O POSTRES CON MUCHA AZUCAR

Desgastan al páncreas que genera insulina para digerirlos.

Un páncreas que trabaja más y por mucho tiempo, eventualmente podría dejar de funcionar y desarrollar diabetes.

Naturelle® Sain