

¿Cuales alimentos no son saludables?

<https://umg.edu.mx/holaxochitl>

XOCHITL

Los alimentos no saludables con pocos nutrientes y con ingredientes nocivos se asocian con la “comida rápida” y altamente procesada; esto no justifica su consumo ya que pueden generar daño en el desarrollo de los niños y niñas y propiciar malos hábitos que repercutirán en la salud a lo largo de la vida.

En medida de lo posible evita los siguientes alimentos poco saludables:

Son los alimentos “chatarra” aquellos procesados con altos contenidos de grasas, sal, condimentos o azúcares, aditivos alimentarios (que estimulan el apetito y la sed) y lejos de beneficiarnos ponen en riesgo nuestra salud.



1



FRITURAS



Gran contenido de grasas trans que elevan los niveles de colesterol y accidentes cardiovasculares.

2



MARGARINA Y GRASA HIDROGENADA



Aquellos poliinsaturados como los aceites, con altas cantidades de sal, causan enfermedades ligadas al corazón y accidentes cerebro y cardio vasculares.

3



CEREALES DE CAJA



Altos contenidos de azúcar y sal en muchos cereales, aun cuando señalen ser ricos en fibra.

4



REFRESCOS Y JUGOS EMPACADOS



Contienen agua, colorante y altos niveles de azúcar, causan obesidad y aumentan las posibilidades de padecer diabetes en edades tempranas.



BEBIDAS DE COLA



Además del exceso de azúcar tienen alto contenido de cafeína generan acidez, que daña y destruye el esmalte dental,

5



CARAMELOS



Tienen grandes cantidades de azúcar y colorantes, la alta ingestión de colorantes genera efectos como excitación psicomotora e incapacidad de

6



ASPARTAME

7

Endulzante libre de calorías se encuentra en muchos productos “de dieta” es una neurotoxina, capaz de alterar el sistema nervioso central.



8

ALIMENTOS LIGHT

Muchos de estos alimentos contienen aspartame, fructosa o sucrosa y para compensar el sabor contienen aditivos nocivos.



CHICLE



Al estar masticando y no comiendo solo se traga saliva, genera mecanismos digestivos, y crea una necesidad de comer constantemente “algo” y esto puede favorecer la el sobre peso y la obesidad.

9

Este proyecto núm. 298200 de la Convocatoria para Proyectos de Apropiación Social del Conocimiento de las Humanidades, Ciencias y Tecnologías 2019 fue apoyado por el Conacyt.



GOBIERNO DE MÉXICO



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

