



ALIMENTACIÓN **VERSUS** SALUD

CORREDORA | security
SEGUROS

El exceso de sal, azúcar y grasas puede desatar enfermedades como diabetes, sobrepeso e hipertensión.

El consumo excesivo de estos contenidos alimenticios puede desatar otros problemas de salud asociados; por ejemplo, el riesgo que la diabetes termine en problemas renales, la hipertensión en infartos o derrames cerebrales y el sobrepeso en problemas de las articulaciones.

Revisaremos estos alimentos que afectan nuestra salud si su consumo es excesivo:



AZÚCAR

La diabetes que es una de las enfermedades principales se desencadena por el excesivo consumo de azúcar. Ésta a su vez conlleva problemas como alteraciones renales e incluso amputaciones de las extremidades por complicación en la circulación sanguínea.

El problema no está únicamente en el consumo de azúcar, sino en el excesivo consumo de carbohidratos que se absorbe diariamente. Por ejemplo, al comer arroz, tallarín y papas, los tres productos se transforman en glucosa en el cuerpo y es asimilado como azúcar. Por eso la importancia de tener una dieta equilibrada rica en vegetales, carnes blancas, alimentos integrales, entre otros.



GRASAS

Las grasas trans es uno de los principales ingredientes de la industria de alimentos procesados. Pero es también causante del aumento de enfermedades cardiovasculares y obesidad, hipertensión arterial, problemas cerebrovasculares y cardiopatías.

Se recomienda consumir aceite de oliva, pescado (alimentos ricos en Omega 3 y 6), legumbres, frutos secos sin sal y evitar snacks como papas fritas, ramitas, galletas; comidas congeladas entre otras.



SAL

La presión alta es frecuente en el país. El consumo excesivo de sal eleva la presión arterial. De allí se desencadenan otras enfermedades como la hipertensión, infartos, retención de líquidos, enfermedades renales, problemas cardiovasculares, cerebrovasculares, entre otros.

La idea es no aplicar más sal de la que ya contienen los alimentos en forma natural y en caso que sea difícil tolerarlo, no se debe consumir más de 2 grs. al día.

En la cocina, minimice la cantidad de sal que agrega a los alimentos durante su preparación, mezclando sal con hierbas secas, especias o jugo de limón en su lugar. Además, retire el salero de la mesa del comedor o por lo menos limite su uso.

Los alimentos procesados siempre contienen mayor cantidad de sodio, grasas y azúcares. Revise las etiquetas de los alimentos procesados, sopas instantáneas o enlatadas, embutidos, aderezos para ensaladas, pepinillos curtidos, ciertos cereales para desayuno y snacks (papas fritas, ramitas), entre otros.



RECOMENDACIONES

- Consumir alimentos integrales, vegetales, carnes blancas
- Evite consumir alimentos procesados, igualmente revise etiquetas para ver contenidos.
- Consumir 6 a 8 vasos de agua diarios
- Preferir alimentos ricos en Omega 3 y 6 (pescados, huevos, entre otros.)
- Realizar ejercicios diariamente (tutoriales de ejercicios en Web) o Caminar 30 minutos a diario.
- Mezclar sal con especias y o hierbas secas, se realza el sabor de la preparación y evitar mayor consumo de sal.
- Retira el salero de la mesa del comedor.
- Prefiera la comida fresca cocinada en casa.
- Evitar el consumo, o usar menos salsa de tomate, mayonesa y salsa de soya. La mayoría de las salsas tienen gran cantidad de sal.
- Tratar de acostumbrarse a tomar el té, café o leche sin azúcar
- Comer menos dulces, chocolates, etc. Probar aquellos bajos en calorías o bajos de azúcar



QUE PODEMOS CONSEGUIR AL PRACTICAR ESTAS COSTUMBRES MÁS SANAS

- Disminución de enfermedades que se originan por falta de Vitaminas, como el Resfrío
- Aumento de energía
- Disminución de grasa corporal
- Mejor Salud Mental
- Aumento de capacidad para mejorar actividad física
- Presión arterial controlada
- Mejoras en funcionamiento de órganos internos del cuerpo