



Limpiando la despensa



Clara Fuentes

Azúcar refinado



- Aporta calorías vacías

Promueve crecimiento bacterias malas del intestino

Produce ganas de comer por compulsión, antojos, cuanto más comes, más quieres comer

Te quita energía

Enemigo principal para muchas de las enfermedades del primer mundo: obesidad, diabetes, cardiopatías...

Acelera proceso de envejecimiento

Debilita el sistema inmune

Cambia

Cereales de caja por cereales caseros

Pan de caja del super por artesanal masa madre

Galletas o barritas por caseras versión sin azúcar

Yogur de sabores o para beber por yogur natural o kéfir

Aderezos, salsa, untables por salsas caseras

Bebidas vegetales por versiones sin azúcares añadidos

Otros nombres del azúcar refinado

Azúcar blanca

Azúcar de caña

Miel

Almidón

Fructosa

Sacarosa

Dextrosa

Glucosa

Maltosa

Maltodextrina

Dextrina

Azúcar invertido

Azúcar moreno

Jarabe de maíz

Panela

Sirope

Almíbar

Caramelo

Concentrado de jugo de fruta

Sucrosa

Sucralosa

Melaza



No compres productos light o “sin azúcar”

Lo mejor es comprarlos naturales y endulzar con alimentos naturales como dátiles, chocolate negro, fruta...



Aceites refinados

Que tienen altos niveles omega 6

Son necesarios en cierto grado, porque hay acciones proinflamatorias que nos conviene tener. Pero necesitamos más cantidad de omega3 para tener más acción antiinflamatoria que proinflamatoria (aunque también es necesaria).

Como no los producimos, depende de nosotros que estos niveles se mantengan de forma equilibrada.

Una de las principales causas de inflamación crónica

Dañan la microbiota y la digestión

Altamente procesados

Difíciles de procesar

Cuáles son

Aceite de maíz, de soja, de canola, margarina, manteca vegetal, alimentos procesados que contenga grasa vegetal

Cámbialos por

Aceite de oliva virgen extra

Ghee o mantequilla clarificada

Aceite de aguacate

Aceite de coco virgen

Aceite de chía, linaza

Aceite de ajonjolí



Glutamato monosódico

Aditivo altamente procesado

Muy adictivo, que produce mucha salivación

Es una neurotoxina, excita a tus neuronas, les da mucho placer, chocan unas con otras y mueren.

Te generan más apetito

Retención de líquidos

Vinculado a dolores de cabeza y migrañas

*Lo pueden usar porque llevan muy poca cantidad y no es tóxico, pero como comemos tantas si es para evitarlo

Nombres

Glutamato monosódico, proteína hidrolizada, proteína hidrolizada vegetal, proteína hidrolizada de soja, extracto de levadura, saborizantes y sazonadores sin más especificación



Embutidos

Proteína de peor calidad

Mezcla de todos los no aconsejados: azúcar, sal refinada, glutamano, grasas refinadas

Altos niveles de sodio

Conservadores cancerígenos como nitritos y nitratos

Cambia por

Otras proteínas de buena calidad (con pollo, huevo, atún...)

Excepción jamón curado de calidad

Jamón york con un aporte de carne sup. 90%

Los más dañinos

Conservantes

Nitritos y nitratos

Bromato de potasio

BHA (en pan y cereales)

BHT (en pan y cereales)

Fosfatos

Diacetilo





Clara Fuentes

Dietista-Nutricionista
CAT000866

