

# Enemigos de la nutrición



Alimentos que pueden dañar tu organismo si los consumes en exceso. Entérate cuáles son y por qué 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 realizar 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 rodearlo de harina absorbe más aceite.
- Es complicado 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 el 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 puede 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 azúcar



- 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®  
daiη

