Si comes estos 5 alimentos, olvídate de tener una vida larga y saludable

El Ciudadano · 16 de julio de 2015

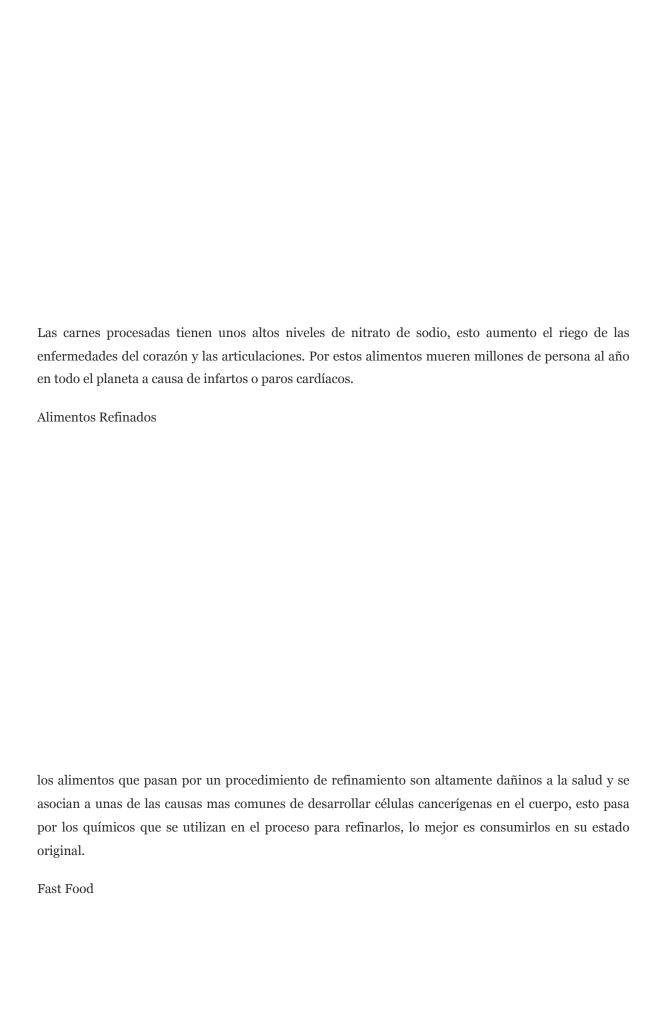


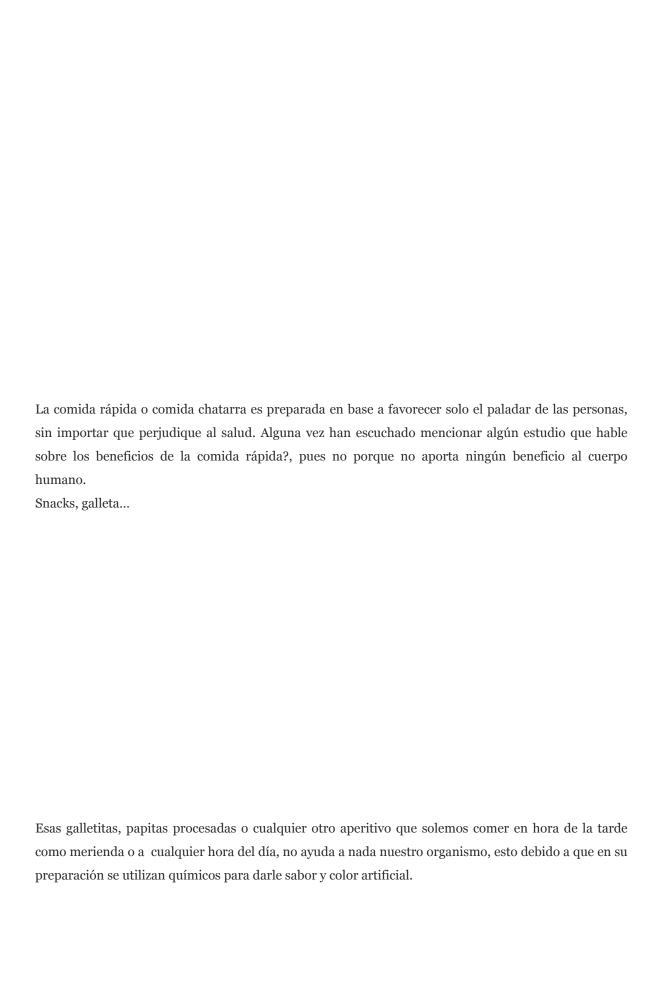
Si comes estos 5 alimentos, olvídate de tener una vida larga y saludable

La esperanza de vida es bastante alta en países como España, debido a su dieta mediterranea, y no es difícil ver a personas con 100 años aún entre la población. Eso es debido a que hace solo 50 años la dieta de las personas era, en su mayor parte, de alimentos que ellos mismos cultivaban o animales que ellos criaban para su consumo.

Ahora todo lo compramos hecho, plagado de químicos y de ingredientes que destrozan nuestro organismo. Aquí una muestra de ello.

Carnes Procesadas





Donuts

Estos alimentos que son tan ricos y dulce al paladar son el principal causante de obesidad y cáncer en

las personas, esto debido a que para su preparación se utiliza flúor, azúcar refinada y aceite

hidrogenado, luego es puesta a freír a altas temperaturas.

Por favor siéntate un momento y piensa un poco con respecto a tu alimentación, piensa en que si sigue

al ritmo que vas no vas a llegar a ver tus hijos adultos, tus nietos o disfrutar de todo lo que has

trabajado. La salud es muy buena cuando se tiene, pero cuando se pierde es cuando se ve la

importancia.

Fuente

Fuente: El Ciudadano