

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 mediterránea, 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

Las carnes procesadas tienen unos altos niveles de nitrato de sodio, esto aumenta el riesgo de las enfermedades del corazón y las articulaciones. Por estos alimentos mueren millones de personas al año en todo el planeta a causa de infartos o paros cardíacos.

Alimentos Refinados

Los alimentos que pasan por un procedimiento de refinamiento son altamente dañinos a la salud y se asocian a unas de las causas más comunes de desarrollar células cancerígenas en el cuerpo, esto pasa por los químicos que se utilizan en el proceso para refinarlos, lo mejor es consumirlos en su estado original.

Fast Food

La comida rápida o comida chatarra es preparada en base a favorecer solo el paladar de las personas, sin importar que perjudique al salud. Alguna vez han escuchado mencionar algún estudio que hable sobre los beneficios de la comida rápida?, pues no porque no aporta ningún beneficio al cuerpo humano.

Snacks, galleta...

Esas galletitas, papitas procesadas o cualquier otro aperitivo que solemos comer en hora de la tarde como merienda o a cualquier hora del día, no ayuda a nada nuestro organismo, esto debido a que en su preparación se utilizan químicos para darle sabor y color artificial.

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](#)