

ALIMENTACIÓN / SALUD / SOCIEDAD / TENDENCIAS

Estos son los 8 alimentos que jamás deberías recalentar si valoras tu salud

El Ciudadano · 5 de octubre de 2016





Las personas estamos acostumbradas a recalentar los alimentos debido a que a veces cocinamos de más, sin embargo según una publicación del portal The Mirror, algunos no deberían ser recalentados porque podrían ser dañinos para nuestra salud.

De acuerdo a la publicación, hay ocho alimentos que por nada del mundo deberían ser recalentados porque podría llevarte al hospital a causa a un envenenamiento. Empezando la lista se encuentra el arroz.

Según el portal The Mirror, «el arroz crudo puede contener esporas de bacterias que pueden producir intoxicación alimentaria» y por ello no deberías dejarlo reposar a la temperatura del ambiente. Para la Agencia de Normas Alimentarias de Estados Unidos, estas esporas se multiplican rápidamente.

Otros tres alimentos que pueden envenenarte son el apio, la espinaca y la remolacha. El nitrato que estos contienen pueden volverse tóxicos ante el calor y liberar propiedades cancerígenas. En tanto, los huevos también pueden ser tóxicos al recalentarse.

Por su parte, si no se consume a tiempo los champiñones, sus proteínas se deteriorarán y recalentados podrían generar problemas estomacales.

Finalmente, las papas y el pollo tampoco deberían ser recalentados. Las papas pueden promover el desarrollo de botulismo una especie de intoxicación; mientras el pollo generaría problemas estomacales por lo que se sugiere evitar el recalentamiento de los mismos.

Ahora que sabes esto, ¿Volverías a recalentar estos alimentos?

Fuente: [El Ciudadano](#)