

Por estas razones debes dejar de inmediato los alimentos en lata

El Ciudadano · 24 de julio de 2017

Como todos saben los **alimentos enlatados** brindan comodidad al momento de comer, por ser un producto que puedes adquirir en cualquier abastecimiento y llevar a casa.

Quizás pienses que es hasta más saludable que la comida rápida. Pero no te dejes engañar, consumir alimentos enlatados puede **perjudicar tu salud**.

La creación de los alimentos enlatados se origino al comienzo de la guerra, cuando los Estados Unidos buscaban un método para alimentar a sus soldados arrojando cargas de comida en espacio aéreo enemigo. Los enlatados eran ideales debido a la resistencia de las latas, las cuales al impactar en el suelo conservaban la comida intacta.

Con el paso del tiempo la industria de los alimentos enlatados se fue desarrollando y pudieron notar la ventaja de guardar los alimentos de esa manera. Se conservaban mas tiempo por lo tanto eran comestibles totalmente.

Sin importar el punto de vista que se tenga, consumir alimentos frescos y orgánicos es mucho mejor para la salud ya que los alimentos enlatados poseen tóxicos dañinos para el organismo que de seguro desconocías totalmente.

10 razones por las que no deberías comer enlatados

1. El **bisfenol** es una sustancia química que se encuentra en latas de aluminio y estaño, principalmente. El hecho de que este componente esté presente en los alimentos aumenta la probabilidad de que se conviertan en tóxicos y peligrosos para la salud (aunque se consuma en bajas cantidades). Los problemas para salud de consumir bisfenol se relacionan con enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer o infertilidad, entre otros.
2. A la hora de alimentarse de alimentos en lata, el **estaño** es otro de sus inconvenientes. El estaño es un elemento perjudicial para el organismo que puede provocar irritaciones cutáneas y oculares, así como problemas neurológicos. Este aumenta cuando las latas de conserva están a punto de caducar o cuando se abre una lata y entra en contacto con el aire.
3. La sustancia que reviste a las latas por dentro lleva por nombre **resina epoxipa** y su función es evitar que los alimentos toque en interior de la lata, esta resina que es plástica se adhiere a los alimentos y luego sin saberlo es consumida.
4. Los alimentos enlatados ciertamente hacer creer que poseen cierta frescura, al abrirlos se puede percibir su olor, pero para que esto suceda se agregan más **químicos nocivos** para la salud que se encargan de mantener el olor en los alimentos y evitar su deterioro.

5. Los alimentos enlatados poseen **sodio** y este afecta el sistema cardiovascular considerablemente lo cual provoca problemas de hipertensión.

6. El hecho de poner los alimentos en latas de aluminio es por su peso ligero y su bajo precio, pero puede suponer problemas para el organismo en caso de fugas. Las **fugas de aluminio** de los productos en lata pueden llegar a provocar enfermedades y problemas de memoria.

7. Los alimentos enlatados están **repletos de conservantes** para tratar de garantizar sus propiedades y ser aptos para el consumo durante un periodo largo de tiempo. El hecho de ser productos con conservantes artificiales no hace que se conviertan en perjudiciales para las personas sanas, pero si se debe limitar su consumo en embarazadas, niños, bebés, ancianos y personas que sufran una enfermedad crónica.

8. Leslie Fink, nutricionista de Nueva Zelanda, explica que al quitarle la cáscara a una fruta o verdura, tiene menos contenido de fibra, debido a que este proceso es común en los alimentos enlatados, diversos **nutrientes se pierden**. Por ello es mejor consumirlos frescos.

9. Para Miguel Porta Serra, catedrático de salud pública de la Universidad Autónoma de Barcelona, el contenido de bisfenol A, puede ser un factor importante para el **aumento de peso**.

10. Se sabe que las resinas de BPA son un disruptor endocrino, es decir, que puede alterar el funcionamiento del sistema hormonal. Se lo vincula a la **diabetes** y a las enfermedades cardiovasculares.

¿Sueles alimentarte a base de productos enlatados? Consumirlos no te va a proporcionar el mismo sabor ni los mismos beneficios que los alimentos frescos y naturales. De por sí, los productos que vienen en latas ofrecen una peor experiencia y calidad para el consumidor.

Ahora ya conoces una serie de problemas por los que no debes abusar de las comidas enlatadas. Hacerlo favorecerá tu salud, mejorará tu alimentación y hará que tu organismo se sienta mejor.

Fuente: [El Ciudadano](#)