

TRES alimentos blancos que nos dañan

La **sal, el azúcar y las harinas** son necesarias para la nutrición, pero hay unas que son adictivas y dañinas para la salud.



Sal (sodio) refinada

- ⊕ Aumento de la presión arterial, al retener líquidos en el cuerpo
- ⊕ Daño en el hígado, como hígado graso



Azúcar refinada

- ⊕ Bajan las defensas del cuerpo (sistema inmunológico)
- ⊕ Infecciones vaginales
- ⊕ Caries en dientes y muelas
- ⊕ Daño en el hígado (hígado graso)
- ⊕ Deshidratación
- ⊕ Cambios en el estado de ánimo
- ⊕ Riesgo de desarrollar enfermedades crónicas tal como diabetes mellitus, obesidad y otras relacionadas con las grasas
- ⊕ Exceso de calorías y grasas que generan sobrepeso



Harinas refinadas (ej. paquetes de galletitas dulces, pan dulce común, pizza*)

- ⊕ Riesgo de desarrollar enfermedades crónicas tal como diabetes mellitus, obesidad y otras relacionadas con las grasas
- ⊕ Exceso de calorías y grasas que generan sobrepeso
- ⊕ Posibilidad de infarto, por obstrucción de arterias a causa de altas cifras de grasas malas (triglicéridos y colesterol)
- ⊕ Predisposición a tener presión arterial alta

* Muchos productos como algunas marcas de salchichas y yogures tienen harinas.

Principalmente **el azúcar y las harinas** favorecen el desarrollo de diferentes enfermedades crónico degenerativas (corazón, circulación) y cáncer.

¿Cómo las sustituyo?

- ⊕ Cocina con sal de mar, ajo, cebolla y especias como albahaca, hierbabuena, pimienta, clavo, mejorana, comino, perejil, cilantro, que dan más sabor.
- ⊕ No agregues concentrados de consomé, como los que vienen en cubitos, ni sal a los alimentos ya preparados, al día una persona no debe consumir más de 5 gramos (una cucharadita cafetera), ya que las verduras, las frutas, la carne y otros alimentos ya tienen sodio de forma natural.
- ⊕ Puedes utilizar endulzantes naturales de forma moderada como estevia (no tiene calorías), miel, azúcar mascabado o morena. No más del 5% de las calorías totales de tu dieta, pues algunos de tus alimentos ya la contienen.
- ⊕ Cocina con hierbas aromáticas como la canela y vainilla, o frutas maduras para aumentar el sabor y disminuir el azúcar.
- ⊕ Escoge harinas hechas de cereales integrales, tubérculos y semillas, ya que son más nutritivos, como tortillas de maíz, amaranto, pan integral o de centeno, avena, linaza, chía, nueces, almendras, cacahuete, papa, camote, tapioca, yuca, maca, entre otras.



¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!