



Esto son los tres alimentos españoles que acortan tu vida sin que lo sepas

## Descripción

La gastronomía española es conocida en todo el mundo y gracias a la dieta mediterránea contribuye a una vida más larga y saludable. Sin embargo, a pesar de sus beneficios, en ocasiones nos desviamos de esta dieta tradicional y nos acercamos a la dieta occidental, lo que puede tener consecuencias negativas para nuestra salud.

Hay alimentos típicamente españoles que consideramos saludables, pero que se asocian a un mayor riesgo de enfermedades. Aquí hay tres ejemplos de alimentos a considerar.



## ¿Qué pasa si comes gazpacho todos los días?

A pesar de ser un elemento icónico de la gastronomía española, el chorizo ??es una carne procesada que se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer de colon y recto, según la OMS. El consumo regular de carne procesada aumenta el riesgo de desarrollar estas enfermedades.



## ¿Qué pasa si comes salmorejo todos los días en verano?

Aunque el vino está asociado con la longevidad, no hay estudios científicos que respalden esta suposición. De hecho, el consumo prolongado de alcohol puede derivar en hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, cerebrovasculares y hepáticas, entre otras.



## ¿Qué pasa si bebes una cerveza todos los días?

El pan blanco es otro alimento habitual en la dieta española que puede resultar perjudicial para la salud. Dado que es equivalente a comer azúcar, provoca picos de azúcar en la sangre y el consumo debe ser limitado. En su lugar, es recomendable confiar en alternativas más saludables como el pan integral.

**Fecha de creación**  
julio 2023