



Los médicos lanzan un serio aviso: no consumas estas 4 latas de conserva

Descripción

El enlatado de alimentos es una forma conveniente de almacenar alimentos y almacenarlos durante un período de tiempo más largo, y también permite la preparación rápida de comidas improvisadas. Sin embargo, ciertos productos enlatados pueden representar un riesgo para la salud humana. Varios expertos advierten sobre cuatro tipos de alimentos enlatados que deben consumirse con moderación, según el Notices Journal.

No abuses de estos alimentos enlatados: podrían ser perjudiciales para tu salud

Cortado

La Organización Mundial de la Salud (OMS) vincula el consumo de este embutido, elaborado principalmente con carne de cerdo, a un mayor riesgo de cáncer. Esto se debe principalmente a su alto contenido en grasas saturadas y a los aditivos que contienen.



La pregunta que muchas personas se hacen cuando intentan perder peso: ¿Puedo comer salchichas si estoy a dieta?

Fábada

Aunque las legumbres son una parte vital de la dieta del organismo, los expertos recomiendan evitar enlatarlas. Estos a menudo se mezclan con carnes procesadas, que están relacionadas con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y también contienen grasas saturadas y otros ingredientes poco saludables.

No abuses de la fabada enlatada.

Duraznos en almíbar

Estas frutas se sumergen en líquidos con alto contenido de azúcar y su consumo puede causar problemas en la regulación de los niveles de azúcar en la sangre, lo que a su vez puede conducir al desarrollo de enfermedades como la diabetes y la obesidad.

Coma duraznos frescos y evite los duraznos enlatados. pixabay

salsas

Si bien las salsas ya no se recomiendan generalmente para una dieta saludable, las versiones enlatadas se recomiendan aún menos. Debido al alto contenido de azúcar, sal y grasa, estas salsas son una opción mucho menos saludable que las salsas caseras hechas con ingredientes frescos.

Fecha de creación

junio 2023