



¿Qué pasa en tu cuerpo si comes pizza todos los días?

Descripción

La pizza es uno de los alimentos más famosos de la gastronomía italiana, aunque hoy en día se consume en todo el mundo. Es rápido y fácil de cocinar, y puedes agregar casi cualquier cosa que tengas en el refrigerador. Además, a los niños les gusta mucho. Sin embargo, es un producto bastante alto en calorías y no debe consumirse en exceso.

Aquí te contamos qué sucede en tu cuerpo cuando comes pizza todos los días y la forma más saludable de prepararla en casa.

La pizza de alcachofas es una receta deliciosa. pixabay

Esto es lo que le pasa a tu cuerpo cuando comes pizza todos los días

Si comes pizza todos los días, es posible que notes algunos cambios en tu cuerpo debido a su alto contenido de grasas, sal y calorías. A continuación se describen algunos de los impactos que pueden ocurrir.

Una pizza napolitana antes de ser cocinada en el horno. Shutterstock

Desventajas:

- **Aumento de peso:** las pizzas tienden a tener un alto contenido de calorías y grasas, lo que puede conducir a un aumento de peso significativo si se consume en exceso.
- **Colesterol elevado:** las pizzas de queso tienen un alto contenido de grasas saturadas, lo que puede aumentar el colesterol LDL o “malo”.

- Problemas digestivos: las pizzas que contienen mucho queso o grasa pueden ser difíciles de digerir y provocar problemas gastrointestinales como acidez estomacal, indigestión y estreñimiento.
- Desequilibrios nutricionales: las pizzas generalmente no son una fuente equilibrada de nutrientes, ya que a menudo carecen de vegetales y proteínas saludables.

Una pizza margarita. Shutterstock

ventajas:

- La pizza puede contener algunos ingredientes saludables como verduras y proteínas magras, lo que la convierte en una opción relativamente equilibrada cuando se come con moderación.
- Los tomates en salsa para pizza contienen licopeno, un antioxidante que puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.
- Las pizzas caseras pueden ser una forma divertida de involucrar a toda la familia en la cocina y experimentar con diferentes ingredientes saludables.



Mini pizza de zanahoria: la deliciosa cena que recomiendan los nutricionistas

Consejos para pizzas más saludables

Si decide comer pizza con regularidad, es importante considerar la forma más saludable de prepararla. Aquí hay algunos consejos:

- Evite las pizzas con queso agregado o carne procesada.
- Haga su pizza en casa con una masa de pizza de trigo integral y agregue vegetales y proteínas saludables como pollo, pescado o frijoles.
- Limite las porciones de pizza y acompañelas con una ensalada o vegetales para una comida más balanceada.



Apunta estas recetas para hacer las mejores pizzas en casa

En resumen, cuando se come con moderación y se prepara de manera saludable, la pizza puede ser una opción deliciosa y relativamente equilibrada. Sin embargo, el consumo excesivo puede conducir a problemas de salud. Por ello, es importante tener en cuenta las desventajas y ventajas a la hora de decidir incluir la pizza en tu dieta diaria.

Fecha de creación

mayo 2023