



¿Qué pasa si comes conservas todos los días?

Descripción



Atún, sardinas, mejillones o maíz son solo algunos ejemplos de conservas que todos tenemos en nuestra despensa. Nos ahorran más de un fastidio ya que tienen una fecha de caducidad muy larga y puedes usarlos siempre que tengas la nevera vacía. Sin embargo, no conviene abusar de este tipo de alimentos. Aquí te contamos qué pasa cuando comes comida enlatada todos los días.

Esto es lo que pasa cuando comes comida enlatada todos los días

Comer alimentos enlatados todos los días puede tener varios efectos en tu salud, tanto positivos como negativos, dependiendo del tipo de alimento enlatado y la frecuencia con la que lo consumas.

¿Es dañino comer atún enlatado todos los días? pixabay

Aspectos positivos de las conservas

1. **Conveniente:** Los alimentos enlatados son fáciles de almacenar y tienen una larga vida útil, lo que los hace útiles para una despensa bien surtida.
2. **Diversidad dietética:** muchos alimentos enlatados, como frutas, verduras, pescado y legumbres, pueden proporcionar una amplia gama de nutrientes esenciales.

preservar. pixabay

Aspectos negativos de los alimentos enlatados

1. **Alto contenido de sodio:** muchos alimentos enlatados tienen un alto contenido de sal para que duren más. Demasiado sodio puede provocar presión arterial alta y otras enfermedades cardiovasculares.
2. **BPA:** algunos alimentos enlatados están recubiertos con una sustancia llamada bisfenol A (BPA), que se ha relacionado con varios problemas de salud, incluidos los desequilibrios hormonales y un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, muchos fabricantes han comenzado a fabricar latas sin BPA.
3. **Calidad nutricional:** aunque los alimentos enlatados pueden retener muchos de sus nutrientes, el proceso de enlatado puede reducir algunos nutrientes, en particular las vitaminas sensibles al calor y al aire, como la vitamina C y algunas vitaminas B.
- 4.

Conservantes y azúcar añadido: algunos alimentos enlatados pueden contener conservantes o azúcares añadidos. El alto consumo de azúcares añadidos puede provocar obesidad y diabetes tipo 2.

Sardinas enlatadas. pixabay

Para una dieta saludable, se recomienda incluir una variedad de alimentos frescos y mínimamente procesados ??en su dieta, incluidos algunos alimentos enlatados si es necesario. Si elige comer alimentos enlatados con regularidad, busque versiones bajas en sodio o sin sal y evite las opciones que contienen azúcares agregados.

Fecha de creación

junio 2023