

Evite estos 12 alimentos de supermercado

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos cuando va al supermercado
- › Algunos de los alimentos que debe evitar son: enlatados, palomitas de maíz de microondas, salmón y carne de res convencionales
- › Es importante que evite adquirir productos que contengan: fructosa, endulzantes artificiales y que estén genéticamente modificados

Food Matters le hizo una simple pregunta a siete expertos: “¿Qué alimentos evitarían?” Aquí están algunas de las respuestas reveladoras:

Tomates enlatados: Un endocrinólogo ni si quiera se acercaría a los tomates en lata, las latas están cubiertas de una resina que contiene BPA, y los tomates son especialmente peligrosos debido a que el ácido de los mismos rompe el BPA en cantidades peligrosas.

Carne de res convencional: La mayoría de los ganaderos alimentan el ganado con granos, maíz y soya para engordarlos, a pesar de que los estudios muestran que el ganado alimentado con pasto es más alto en vitaminas, minerales y grasas saludables para el corazón y anti-inflamatorios.

Palomitas de maíz de microondas: Las [bolsas de las palomitas](#) están cubiertas de Ácido Perfluorooctanoico (PFOA) y al momento de ser calentadas el compuesto se filtra en las palomitas. Este compuesto ha sido vinculado con la infertilidad.

Papas convencionales: Las papas no orgánicas están fuertemente rociadas con herbicidas, plaguicidas y fungicidas - muchos productores de papa no se comen las patatas que venden, en cambio, plantan sus propios cultivos en parcelas separadas, excluyéndolas de los productos químicos.

Salmón de piscifactoría: El [salmón de piscifactoría](#) es almacenado en piscinas y alimentado con plumas de pollo y pellets. Un estudio científico sobre la contaminación de los peces mostró altos niveles de sustancias cancerígenas como el DDT y PCB.

Leche convencional: Las vacas lecheras son alimentadas con hormonas de crecimiento para maximizar la producción de leche, que resulta en una mayor incidencia de infección en la ubre y pus en la leche.

Manzanas convencionales: Las manzanas son rociadas frecuentemente con plaguicidas y pesticidas que han estado relacionadas con la enfermedad Parkinson.

Más alimentos que debería evitar

Los siete alimentos del súper mercado presentados por Food Matters pertenecen a la lista de los alimentos que debe evitar, por cierto, aunque yo no limitaría las frutas a evitar a solamente las manzanas convencionales.

Yo recomiendo revisar la [Guía para Identificar los Pesticidas de Environmental Working Group](#), que enumera las frutas y verduras que contienen tanto cantidades máximas como mínimas de plaguicidas, ya que muchos están más contaminados que las manzanas. Después de todo, puede pelar una manzana, pero con las bayas, por ejemplo, no puede deshacerse de los pesticidas, y muchas bayas son rociadas en gran medida.

También me gustaría añadir a esta lista unos cuantos alimentos más y así la convertiremos en la lista de los 12 alimentos que debería evitar comprar en su tienda

local de alimentos.

Alimentos genéticamente modificados

No nos equivoquemos al respecto; los alimentos genéticamente modificados (GM) o transgénicos pueden ser unos de los aspectos más peligrosos de nuestro suministro de alimentos. Le recomiendo evitar todos los alimentos GM.

Dado que más del 90 por ciento de todo el maíz cultivado en los Estados Unidos es maíz transgénico, y más del 95 por ciento de toda la soya es transgénica, esto significa que TODOS los alimentos procesados encontrados en su súper mercado local no cumplen con el etiquetado de "USDA Organic" ya que probablemente contienen uno o más componentes transgénicos.

Para evitar los alimentos genéticamente modificados, en primer lugar, memorice la siguiente lista de los cultivos transgénicos más conocidos y frecuentemente utilizados:

Maíz	Canola	Alfalfa (Cosecha nueva 2011)
Soya	Semillas de algodón	Azúcar derivada de remolacha azucarera

Los siguientes productos frescos son también transgénicos:

- **Calabacín o zuchinni**
- Calabaza Crookneck
- Papaya hawaiana

Para evitar con eficacia los alimentos transgénicos, hay que evitar todos los productos que contienen maíz, soya, canola, y cualquiera de sus derivados, al menos que estén etiquetados USDA 100% Organic.

Para obtener más información sobre las marcas y productos específicos que no usan ingredientes genéticamente modificados, también le recomiendo descargar la [Guía de Compras No-GM en Español](#) creada por el Institute for Responsible Technology, para obtener más información sobre marcas específicas y que productos no comprar. También puede obtener la guía como una aplicación gratuita para iPhone. Está disponible en la tienda de iTunes, búsquela como ShopNoGMO en las aplicaciones.

Es importante recordar buscar productos (incluyendo productos orgánicos) que cuentan con el Non-GMO Project Verified Seal. Este sello garantiza que los ingredientes han sido examinados por su contenido de OMG. Muchas tiendas de alimentos naturales cuentan con estos productos.

Por favor, entienda que al menos que usted compre toda su comida orgánica, o cultive sus propias verduras y crie su propio ganado, o por lo menos comprar todos los alimentos enteros (aunque sean cultivados de manera convencional) y prepararlos en casa, es probable que usted este consumiendo alimentos genéticamente modificados todos los días ...

¿Qué impacto final tendrán sobre su salud estos alimentos GM? Aún se desconoce, pero el aumento de enfermedades, infertilidad y defectos de nacimiento parecen ser unos de los primeros efectos secundarios de la lista.

Fructosa

El ingrediente adicional que daña tremendamente su salud y que está presente en exceso en los alimentos procesados, sodas y otras bebidas endulzadas es la fructosa, por lo general se presenta en forma de [jarabe de maíz de alta fructosa](#) (JMAF).

Se están acumulando pruebas que muestran que el exceso de azúcar, y la fructosa en particular, es el principal factor que provoca no sólo obesidad, sino también enfermedades crónicas y mortales. De hecho, estoy convencido de que la fructosa es una de las principales causas de una gran cantidad de sufrimientos innecesarios como consecuencia de una mala salud y muerte prematura.

Muchos expertos de salud convencionales, sostienen que el azúcar y la fructosa en moderación es perfectamente normal y parte de una alimentación saludable.

No podría estar más en desacuerdo.

El problema central detrás de esta objeción vigorosa es que la fructosa se utiliza actualmente en casi todos los alimentos procesados (a pesar de sospechar o no que dicho alimento contiene endulzantes). Caso en cuestión: ¡la principal fuente de calorías en los Estados Unidos es el jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) en forma de soda!

Ahora, si usted es capaz de mantener su consumo de fructosa total a menos de 25 gramos por día, entonces no le causara ningún problema de salud importante. Lamentablemente, si bien esto es teóricamente posible, muy pocas personas realmente están haciendo esto.

Si usted aún lleva la “alimentación americana estándar”, disminuir el consumo de postres no hará una gran diferencia -de hecho, he escrito anteriormente sobre cómo diversos alimentos y bebidas contienen mucho más azúcar que una dona glaseada.

Debido a la prevalencia del JMAF en los alimentos y bebidas, una persona promedio consume 1/3 de libra de azúcar CADA DÍA, equivalente a cinco onzas o 150 gramos, la mitad es fructosa. Eso es 300 por ciento más que la cantidad que va a provocar un caos en su bioquímica.

Recuerde que es el PROMEDIO; muchas personas en realidad consumen más del doble de esa cantidad.

Endulzantes artificiales

Una vez que haya tomado la decisión de reducir drásticamente el consumo de azúcar y fructosa, por favor no cometa el error de su sustituirlos por alimentos y bebidas endulzados artificialmente. Es importante entender que se trata de sustancias tóxicas que pueden causar estragos en su cuerpo.

Los **endulzantes artificiales**, al igual que la fructosa, también son muy frecuentes en los alimentos procesados. El aspartame, por ejemplo, se puede encontrar en más de 6,000 productos.

Los estudios no solo han mostrado que los alimentos y bebidas de "dieta" o light arruinan la capacidad de que su cuerpo cuente las calorías, aumentando el riesgo de aumento de peso, sino también han sido asociados con una serie de efectos negativos para la salud, como daño intestinal, diabetes, daño cerebral, parto prematuro y cáncer, sólo por nombrar algunas de las consecuencias más graves. El acesulfamo de potasio (o acesulfame-K) es otro endulzante artificial, que se ha relacionado con tumores de riñón.

Agua dietética o light

El agua pura, es la bebida más saludable que puede tomar. Usted necesita agua para sobrevivir. Sin embargo, las llamativas campañas de publicidad han logrado convertir la parte esencial de su alimentación en un desastre ... permitiendo que la industria de los alimentos y bebidas encuentren la manera de convertir el agua perfectamente sana en una mezcla tóxica.

Estoy hablando de agua con sabor, "cero calorías" o aguas light.

Si usted todavía no es un ávido lector de etiquetas, es hora de que se convierta en uno de ellos, para que no caiga en esas tácticas de marketing inteligente. Las aguas mejoradas se han convertido en un negocio enormemente lucrativo ya que la gente ha comenzado a eliminar la soda creyendo que es una mejor alternativa.

¡Evite ser engañado!

Porque además de los endulzantes y colorantes artificiales, estos productos de agua mejorada también pueden contener enormes cantidades de azúcar y fructosa, sumándose a los numerosos problemas de salud causados por el consumo excesivo de fructosa.

Por ejemplo, Glaceau VitaminWater (fabricado por la compañía Coca-Cola) tiene un contenido enorme de 33 gramos de azúcar en cada botella de 20 onzas, que es sólo 6 gramos menos que una lata de Coca-Cola. Además, el tipo de fructosa encontrada en VitaminWater es el *peor tipo* - cristalina de fructosa - que es aún más perjudicial para su salud que el jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF). El contenido de la fructosa cristalina es del *99 por ciento de fructosa*, mientras que el contenido del JMAF es sólo el 55 por ciento de fructosa.

Es evidente que cualquier tipo de agua al menos que sea agua pura PURA NO mejorara su salud y debería ser evitada por completo.

Carnes procesadas

Por último, las **carnes procesadas**, como salchichas, embutidos, tocino, pepperoni contienen compuestos peligrosos, agregándose a la lista de alimentos que debe evitar o eliminar por completo. Estos compuestos incluyen:

- **Aminas heterocíclicas (HCA):** un potente cancerígeno, que se crea cuando la carne o el pescado se cocina a altas temperaturas.
- **Nitrito de sodio:** un conservador comúnmente utilizado y agente antimicrobiano que también añade color y sabor a las carnes procesadas y curadas.
- **Hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP):** Muchas carnes procesadas son ahumadas como parte del proceso de curado, lo que hace que se forme HAP.
- **Productos Finales Avanzados de la Glicación (AGE por sus siglas en inglés):** Cuando los alimentos son cocinados a altas temperaturas – incluyendo la pasteurización o esterilización-- aumenta la formación de AGEs en la comida. Los AGEs se acumula en su cuerpo con el tiempo causando estrés oxidativo, inflamación y un aumento del riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y enfermedades renales.

Esta recomendación está respaldada por un **reciente informe comisionado por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer** (WCRF por sus siglas en ingles). El estudio

que evaluó los resultados de más de 7,000 estudios clínicos, fue financiado por el dinero recaudado del público en general, por lo que los hallazgos no fueron influenciados por los intereses creados. También es la más grande revisión de la evidencia jamás llevada a cabo, y que confirma los resultados anteriores: Las carnes procesadas aumenta el riesgo de cáncer, especialmente cáncer de intestino, y NINGUNA cantidad de carne procesada es "segura".

Un análisis anterior hecho por la WCRF encontró que comer sólo una salchicha al día aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de colon a un 20 por ciento, y otros estudios han encontrado que el consumo de carnes procesadas aumenta el riesgo de:

- Cáncer de colon en un 50 por ciento
- Cáncer de vejiga en un 59 por ciento
- Cáncer de estómago en un 38 por ciento
- Cáncer de páncreas en un 67 por ciento

Las carnes procesadas también pueden aumentar su riesgo de **diabetes** a un 50 por ciento, y reducir su función pulmonar y aumentar el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Si a pesar de todo se le antoja o necesita un hot dog u otras carnes procesadas de vez en cuando, usted puede reducir su riesgo al:

- Buscar las variedades "sin curar" (no tratadas o curadas) que no contengan nitratos.
- Elija variedades que digan 100% carne, 100% pollo, etc. Esta es la única manera de saber que la carne proviene de una sola especie y no incluye sub productos como (piel de pollo, grasa de pollo u otras partes
- Evite cualquier tipo de carne que contenga glutamato monosódico, jarabe de maíz de alta fructosa, conservadores, saborizantes o colorantes artificiales

Lo ideal es comprar salchichas y otras carnes procesadas de un pequeño agricultor local que le puede decir exactamente el contenido de estos productos.

Fuentes y Referencias

- [Food Matters](#) May 12, 2011
- [NaturallySavvy.com](#) June 1, 2013
- [Canadian Journal of Gastroenterology](#) September, 2011; 25 (9): 511
- [J Toxicol Environ Health A](#). 2008;71(21):1415-29
- Study presented at the American Stroke Association's International Stroke Conference 2010
- [NaturallySavvy.com](#) June 1, 2013
- Center for Science in the Public Interest "Food Dyes: A Rainbow of Risks" (PDF)