

# SALUD EN LA ALIMENTACIÓN

## ALIMENTOS QUE INFLAMAN NUESTRO CUERPO Y ALIMENTOS QUE NOS PROTEGEN DE LA INFLAMACIÓN CON EL PASO DEL TIEMPO.

No hay dieta que sirva de antídoto frente al paso del tiempo, aunque también es cierto que se pueden evitar alimentos que aceleran el envejecimiento de nuestro organismo y priorizar otros más saludables que ralentizan el envejecimiento celular.

He aquí algunos de estos alimentos que hacen que envejezcamos más rápido y algunas alternativas sanas para sustituirlos.

1.- **Carnes rojas y procesadas.** Salchichas, hamburguesas, embutido... si se comen con frecuencia, producen inflamación en el organismo. Y si se cronifica la inflamación, tendremos un alto riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón o algún tipo de cáncer. Todo esto es debido a la gran cantidad de fósforo que ingerimos al comer estos alimentos.

1.1.- **Verduras, frutas, granos integrales y proteínas de calidad** son alimentos antiinflamatorios, que nos conviene comer a diario, ya que nos protegen de la inflamación.

2.- **Bebidas azucaradas.** El consumo diario de bebidas azucaradas (incluso la fruta en zumo) está relacionado con la inflamación de nuestro cuerpo y con problemas de caries.

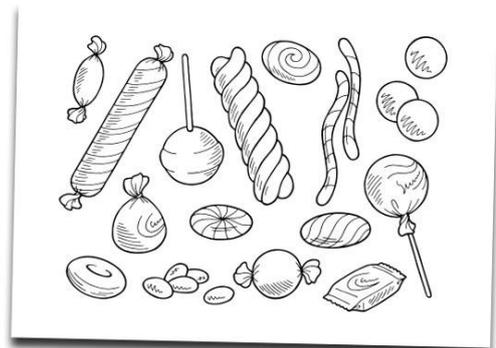
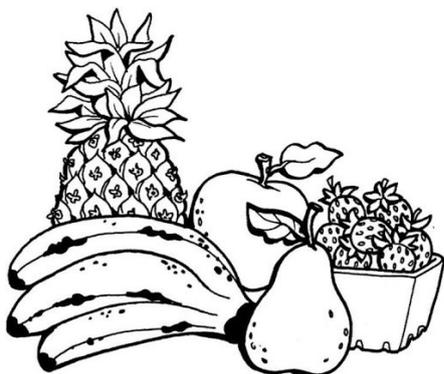
2.2.- **Verduras, frutos secos, fruta sin exprimir** son alimentos con un elevado poder antiinflamatorio y que nos protegen de las caries.

3.- **Galletas, bollería, aperitivos salados, sopas de sobre, "nuggets"...** son productos procesados, cuyo consumo frecuente se asocia con la obesidad y con caries. Esto se debe al alto contenido en grasas poco saludables, azúcares y sal que contienen estos productos.

3.3.- **Las frutas frescas, los frutos rojos, los cítricos, la verdura, los frutos secos, las semillas integrales...** tienen un alto contenido en vitaminas y antioxidantes para el cuerpo, y no producen caries.

Si siguiendo un patrón de alimentación más saludable, también es posible darse algún capricho menos sano de vez en cuando.

Diario digital "elespañol.com", 28 de abril de 2021, citando investigaciones científicas.



# SALUD EN LA ALIMENTACIÓN

## IMAGEN - REFLEXIÓN: AZÚCAR, CEREBRO E IMPUESTOS.

En este año que acaba (2021), la Administración ha introducido un impuesto nuevo a las bebidas que llevan azúcar. En la comunidad autónoma de Cataluña, el impuesto lleva algunos años funcionando y ha descendido el consumo de bebidas azucaradas y energéticas. Sin embargo, las regiones que cultivan remolacha (Castilla y León) no están de acuerdo con el impuesto.

Aquí puedes observar cómo el consumo de azúcar cambia la química del cerebro. La dopamina es un neurotransmisor relacionado con la motivación y el placer en el ser humano. Cuando el azúcar o cualquier otra sustancia (como el alcohol y más drogas) actúan, modifican el cerebro para que se vuelva más adictivo en sólo 12 días. Los estímulos naturales, como el aprendizaje y la interacción social, pasan rápidamente a un segundo plano.



Vista la imagen, leída la reflexión y sabiendo que estudias en una escuela pública que entiende que sin buena salud integral no hay aprendizaje posible, elabora junto a tus compañeros un audio, un vídeo, un mural, un teatro... que exprese cómo vivís esta circunstancia.

