

20 Ingredientes para memorizar y evitar en CUALQUIER alimento que usted consume

Por: Marco Torres

Sabores artificiales, colorantes, conservantes, emulsionantes y edulcorantes han saturado el suministro de alimentos durante más de cuatro décadas. Estamos en el precipicio de descubrir lo que nuestra industria de alimentos tóxicos ha causado a nuestro cuerpo y nuestro medio ambiente. Hay una mayor conciencia y sentido de precaución en la mente de la mayoría de los compradores de comestibles, así que vamos a hacerlo más fácil para ellos. Aquí están 25 de los ingredientes tóxicos más comunes que usted debe evitar en los alimentos. El descubrimiento de uno solo de estos ingredientes en la etiqueta de los alimentos significa "mantenerse alejado".

Esta lista de ninguna manera incluye todo, ya que hay docenas de otros culpables, pero son los más comúnmente usados en la industria alimentaria con poca consideración por la salud del consumidor.

1 - Sabores artificiales (Saborizantes)

Los sabores artificiales son derivados de productos químicos hechos en un laboratorio, no ofrecen absolutamente ningún valor nutricional y son un imán para los alimentos procesados.. Aparecen en casi todo hoy en día, incluyendo el pan, los cereales, yogur saborizado, sopas mixtas y mezclas de cóctel, por lo que puede ser difícil de evitar. Cada uno de los sabores artificiales en la industria alimentaria tiene algún tipo de efecto perjudicial sobre la salud. Estos incluyen neurotoxicidad, toxicidad orgánica, del desarrollo, reproductiva y el cáncer.

2 – Trigo enriquecido

El trigo ya es uno de esos granos que deben ser evitados, pero la palabra clave a tener en cuenta es "enriquecimiento". Eso significa que niacina, tiamina, riboflavina, ácido fólico y hierro se añaden después de que estos y otros nutrientes esenciales son despojados en primer lugar durante el proceso de refinado. Eso aplica ya sea si se trata de trigo, centeno u otros granos. La harina enriquecida en realidad es sólo harina refinada que ha tenido algunos nutrientes nuevos añadidos nuevamente, pero no lo suficiente para que cualquier alimento elaborado a partir de ella tenga valor nutricional.

3 - Aceites hidrogenados o fraccionados

El fraccionamiento de aceite es un proceso utilizado más a menudo en el aceite de palma y el aceite de almendra de palma, que consiste en calentar el aceite para luego enfriarlo rápidamente de modo que se rompa en fracciones (de ahí el nombre). La clave es que el proceso de filtración separa la mayoría de la parte líquida del aceite, dejando una alta concentración de grasa sólida no saludable, la cual es terriblemente tóxica para el consumo humano.

Los aceites hidrogenados son aceites que a menudo son saludables en su estado natural, pero se convierten en venenos rápidamente a través de la fabricación y el procesamiento al que son sometidos. Toman estos aceites naturalmente saludables como el de palma, almendra, soja, aceite de maíz, aceite de canola o aceite de coco y los calientan en cualquier lugar desde 500 a 1,000 grados. Entonces se convierten en fantásticos conservantes porque toda la actividad enzimática en el aceite ha sido neutralizada durante el proceso de hidrogenación. Los aceites hidrogenados son lo más cercano que puede obtener a sedimentos de plástico corriendo por su cuerpo. Si ve "hidrogenado" en cualquier lugar de una lista de ingredientes, corra como el viento.

4 - El glutamato monosódico (MSG)

El aditivo alimentario "MSG" es un veneno lento, que se esconde detrás de decenas de nombres, como saborizante natural, extracto de levadura, extracto de levadura autolizada, guanilato disódico, disódico inosinato, caseinato, proteína texturizada, proteína hidrolizada de guisantes y muchos otros. En la actualidad, las normas de etiquetado no requieren que el MSG sea enumerado en la lista de ingredientes de miles de alimentos.

El MSG no es un nutriente, vitamina o mineral y no tiene beneficios para la salud. La parte de MSG que afecta negativamente al cuerpo humano es el "glutamato", no el sodio. El ácido glutámico unido a ciertos alimentos (maíz, melaza, trigo) es descompuesto o "liberado" por diversos procesos (hidrolizado, autolizado, modificado o fermentados con productos químicos fuertes, bacterias o enzimas) y refinado a un cristal blanco que se asemeja al azúcar.

Hay un número creciente de médicos y científicos que están convencidos de que las excitotoxinas juegan un papel crítico en el desarrollo de varios trastornos neurológicos, incluyendo migrañas, convulsiones, infecciones, desarrollo neuronal anormal, ciertos trastornos endocrinos, tipos específicos de obesidad y, especialmente, las enfermedades neurodegenerativas; un grupo de enfermedades que incluye: esclerosis lateral amiotrófica (ELA), enfermedad de Parkinson, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Huntington, y la degeneración olivopontocerebelosa.

5 - Azúcar

La principal fuente de calorías para los estadounidenses proviene del azúcar. El azúcar es cargada en sus refrescos, zumos de frutas, bebidas deportivas, y oculta en casi todos los alimentos procesados - desde Bologna a pretzels, desde la salsa Worcestershire al queso para untar. Y ahora la mayoría de las fórmulas para lactantes tienen el equivalente de azúcar de una lata de Coca-Cola, por lo que los bebés están metabólicamente envenenados desde el primer día si están tomando fórmula. El azúcar cambia el metabolismo, aumenta la presión arterial, altera críticamente la señalización de las hormonas y causa daños importantes en el hígado - el menos comprendido de los daños del azúcar. Estos riesgos para la salud reflejan en gran medida los efectos de beber demasiado alcohol, el cual es señalado en sus comentario es la destilación de azúcar. Si no es un azúcar natural, no tiene lugar en su comida.

6 - Jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF)

Hace unos años, la Asociación de Refinadores de Maíz solicitó a la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) permitir el término "azúcar de maíz" como una declaración alternativa de etiqueta para el jarabe de maíz de alta fructosa. ¿La razón? Demasiadas personas se fueron dando cuenta de lo letal que era el JMAF para el cuerpo humano.

El JMAF causa resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión, aumento de peso, sin mencionar que es fabricado a partir de maíz modificado genéticamente.

7 - Benzoato de Potasio y Benzoato de Sodio

El Benzoato de Sodio se puede convertir en un veneno cancerígeno letal cuando se combina con el ácido ascórbico. El profesor Peter Piper, profesor de biología molecular y biotecnología, probó el impacto del benzoato de sodio en las células vivas de levadura en su laboratorio. Lo que encontró le alarmó: el benzoato dañaba un área importante del ADN en la "central de energía" de las células conocidas como mitocondrias. "Estos productos químicos tienen la capacidad de causar graves daños al ADN en las mitocondrias hasta el punto de inactivarlas totalmente: quedan totalmente fuera de combate", afirmó.

El Benzoato de potasio a menudo se manifiesta en alimentos aparentemente inocuos como la sidra de manzana, aderezos para ensalada bajos en grasa, jarabes, mermeladas, aceitunas y encurtidos. Es tan peligroso como el benzoato de sodio, así que lea las etiquetas.

8 - Colorantes artificiales

Los colorantes alimentarios aún en el mercado están relacionados con el cáncer. El colorante Azul 1 y 2, que se encuentra en las bebidas, dulces, productos de panadería y alimentos para mascotas, ha sido relacionado con el cáncer en ratones. El Rojo 3, utilizado para el tinte de cerezas, cóctel de frutas, dulces y productos de panadería, se ha demostrado que causa tumores de tiroides en ratas. El Verde 3, añadido a los dulces y las bebidas, se ha relacionado con el cáncer de vejiga. El ampliamente utilizado amarillo 6, añadido a las bebidas, salchichas, productos de gelatina, horneados y dulces, se ha relacionado con tumores de la glándula suprarrenal y riñón.

9 - El acesulfame-K

El acesulfame-K, también conocido como acesulfamo de potasio, representa uno de los aditivos alimentarios utilizados para endulzar alimentos y bebidas. Está aprobado por la FDA, pero hay varios problemas potenciales correlacionados con el consumo de este aditivo alimentario. A pesar de que hay muchos estudios que avalan su seguridad, el acesulfame de potasio sigue sospechado de causar tumores benignos de tiroides. En las ratas, el desarrollo de estos tumores demora sólo 3 meses, un período en el que la concentración de este aditivo en los alimentos consumidos era de entre 1 y 5 por ciento. Este es un período muy corto de tiempo, por lo que se cree que la sustancia tiene propiedades cancerígenas importantes.

El cloruro de metileno, un disolvente utilizado en la fabricación de acesulfame de potasio, es la sustancia que puede dar al aditivo alimentario sus características potencialmente carcinogénicas.

10 - Sucralosa

Splenda / sucralosa, es simplemente azúcar clorada; un clorocarbono. Los clorocarbonos comunes incluyen tetracloruro de carbono, tricloroetileno y cloruro de metileno, todos mortales. El cloro es el equivalente en la naturaleza al ataque de un perro Doberman, un elemento atómico feroz, altamente excitable, utilizado como biocida en la lejía, desinfectantes, insecticidas, gas venenoso en la Primera Guerra Mundial y en el ácido clorhídrico. Los clorocarbonos nunca son nutricionalmente compatibles con nuestros procesos metabólicos y son totalmente incompatibles con el funcionamiento metabólico humano normal.

La sucralosa es un aditivo muy común en las mezclas de proteínas y bebidas así que tengan cuidado todos ustedes que aman añadirla en sus batidos.

11 - Aspartame (Aspartamo)

La venta del aspartame, con sólo cuatro calorías por gramo y 200 veces más dulce que el azúcar, se vende bajo las marcas Nutrasweet y Equal. Los resultados indican que el aspartamo es un carcinógeno multipotencial, incluso consumido todos los días a 20 miligramos por kilogramo de peso corporal. Esa es una cantidad menor que el máximo recomendado por la FDA. Es una razón por la que usted nunca debe comprar grandes marcas de gomas de mascar.

12 - BHA y BHT

El Butilhidroxianisol (BHA) y el Hidroxitolueno Butilado (BHT) se utilizan para conservar los alimentos comunes de la casa. Cualquier alimento procesado que tiene una larga vida útil suele estar lleno de BHA. Se encuentran en cereales, goma de mascar, papas fritas y aceites vegetales. Son oxidantes, que forman compuestos reactivos potencialmente cancerígenos en su cuerpo.

13 - Galato de propilo

Otro conservante, a menudo utilizado junto con BHA y BHT. A veces se encuentra en los productos cárnicos, base de sopa de pollo y goma de mascar. Estudios en animales han sugerido que podría estar relacionado con el cáncer.

14 - Cloruro de Sodio

Una pizca de cloruro de sodio, más conocido como sal, es la culpable de que los medios de comunicación y la comunidad médica afirmen que deberíamos evitarla. Tienen razón, pero sólo porque no es sal real. La sal común de mesa (cloruro de sodio) no tiene casi nada que ver con la roca tradicional o la sal del mar. Si una etiqueta de alimentos enumera sal, o cloruro de sodio como ingrediente, eso es lo malo y hay que evitar estos alimentos siempre que sea posible.

15 – Soja

Aunque a menudo es elogiada como una saludable alternativa a la carne, de proteína baja en grasa, barata y sin colesterol, la soja NO es un alimento saludable. Cualquier alimento que tenga en su lista la soja de cualquier forma como ingrediente, debe ser evitado. La proteína de soja, la soja sola y el aceite de soja están presentes en aproximadamente el 60 por ciento de los alimentos en el mercado y se ha demostrado que perjudican la fertilidad y afectan los estrógenos en las mujeres, reducen el deseo sexual y desencadenan la pubertad precoz en niños. La soja también puede aumentar el desequilibrio entre los ácidos grasos omega-6 y los ácidos grasos omega-3.

Los únicos productos de soja aptos para el consumo humano son los fermentados y orgánicos y puedo garantizar que nunca se encuentra este tipo de soja en ningún alimento procesado. La mayoría de la soja es OGM (GMO) y usted no puede tenerla cerca. Independientemente de con quién estoy hablando, la soja es uno de esos alimentos que utilizo para medir el coeficiente intelectual nutricional de los demás.

Usted no creería cuántos profesionales de la salud, e incluso médicos naturistas, siguen pensando que la soja es un alimento saludable. Por favor, no toque esto.

16 - Maíz

Estamos en el punto en el que todos los productos derivados del maíz, incluyendo el maíz fresco, deben ser evitados. El porcentaje de maíz modificado genéticamente es simplemente demasiado alto. Usted nunca sabrá si está consumiendo maíz orgánico realmente. Almidón de maíz modificado, dextrosa, maltodextrina y aceite de maíz, todos deben ser evitados. Todos son altos en ácidos grasos omega-6, que pueden promover la inflamación, el cáncer y las enfermedades del corazón. Mientras que su cuerpo necesita ambos, ácidos grasos omega-6 y ácidos grasos omega-3, para funcionar en su máximo potencial, la mayoría de los expertos recomiendan una proporción de omega-6 y omega-3 de 1:1.

En la actualidad la mayoría de los estadounidenses consumen alrededor de 15 a 20 veces más ácidos omega - 6 que omega - 3.

17 - Sorbato de Potasio

Como uno de los conservantes más prolíficos de la industria alimentaria, es difícil encontrar un helado sin sorbato de potasio. Sin embargo, no sólo es recomendable evitar este químico, es una necesidad eliminarlo de nuestros alimentos. La industria alimentaria y sus científicos repetirán interminables mitos de que el sorbato de potasio no es una amenaza para la salud debido a su historial de seguridad y el perfil no tóxico. Esto no podría estar más lejos de la verdad.

Informes de toxicología alimentaria y química han etiquetado al sorbato de potasio como un carcinógeno, mostrando resultados positivos de mutación en las células de mamíferos. Otros estudios han demostrado los efectos sistémicos y tóxicos generales en órganos no reproductivos en animales. Ningún estudio a largo plazo jamás ha sido iniciado en animales o seres humanos, por lo que simplemente no hay suficiente evidencia para teorizar sobre lo que podría pasar después de años de la ingestión de este conservante. Sin embargo, basándose en los efectos cancerígenos y tóxicos a corto plazo, ¿vale la pena el riesgo de averiguarlo?

18 – Lecitina de Soja

La lecitina de soja ha estado persistentemente en torno a nuestro suministro de alimentos por más de un siglo. Es un ingrediente en cientos de alimentos procesados, y también se vende libremente como suplemento alimenticio. Sin embargo, la mayoría de las personas no se dan cuenta de lo que realmente es la lecitina de soja, y por qué los peligros de ingerir este aditivo superan por mucho a sus beneficios.

La lecitina de soja proviene de sedimentos que quedan después de que el aceite de soja crudo pasa por un proceso de "desgomado". Es un producto de desecho que contiene disolventes y pesticidas. El proceso de extracción con hexano tóxico es lo que se utiliza comúnmente en la fabricación de aceite de soja en la actualidad. Otro gran problema asociado con la lecitina de soja viene desde el origen de la propia soja. Esté atento a este emulsionante en helados, chocolate y muchas cremas procesadas.

19 - Polisorbato 80

Se ha encontrado que el Polisorbato 80 afecta negativamente el sistema inmune y causa un severo shock anafiláctico que puede matar. Food and Chemical Toxicology ha demostrado que el Polisorbato 80 causa infertilidad. Acelera la maduración, provoca cambios en el revestimiento de la vagina y el útero, cambios hormonales, malformaciones de ovario y folículos degenerativos. Lo que es muy sospechoso sobre este ingrediente es su adición a las vacunas.

Los científicos son, obviamente, conscientes de su capacidad de causar infertilidad, sin embargo, sigue apareciendo en las vacunas de los niños. También se encuentra comúnmente en el placer preferido de los niños, el helado.

20 – Aceite de Canola

El aceite de canola o aceite de colza es venenoso para los seres vivos y es un excelente repelente de insectos. Es un aceite industrial, no un alimento. Se trata de una planta modificada genéticamente diseñada a través de la producción intensiva y técnicas de ingeniería genética. El gobierno y la industria Canadiense pagan a la FDA \$50 millones de dólares para que el aceite de canola sea colocado en la lista GRAS (generalmente reconocido como seguro). Cada vez es más difícil encontrar productos que no contengan aceite de canola. Por favor, no compre ningún producto alimenticio que lo contenga.

Marco Torres es un especialista en investigación, escritor y defensor de los consumidores para estilos de vida saludables. Es licenciado en Salud Pública y Ciencias del Medio Ambiente y es un orador profesional sobre temas como la prevención de enfermedades, toxinas ambientales y las políticas de salud.