

LECTURA DE ETIQUETAS

En productos alimenticios

Cheat sheet Los enemigos ocultos en tu alacena

Puntos clave para recordar

- Algunos ingredientes en tus snacks o cosméticos pueden alterar tus hormonas, inflamar tu cuerpo o afectar tu piel.
- Hay disruptores hormonales en más lugares de los que imaginas: cereales de caja, galletas y embutidos.
- Aprender a identificarlos en etiquetas es la mejor forma de protegerte.

Ingredientes alimentarios que también debes evitar

Ingrediente	¿Dónde lo encuentras?	¿Cómo los identificas en la etiqueta?	¿Por qué evitarlo?
Jarabe de maíz de alta fructuosa	Refrescos, cereales, yogures.	Jarabe de maíz de alta fructuosa, JMAF, HFCS	Causa resistencia a la insulina, obesidad, hígado graso.
Grasas trans	Margarinas, frituras, productos horneados.	Grasas parcialmente hidrogenadas, aceites hidrogenados	Aumentan colesterol malo (LDL), bajan el bueno (HDL), riesgo cardíaco.
Glutamato monosódico (MSG)	Sazonadores, sopas instantáneas.	Glutamato monosódico, MSG, GMS, E621, Ajinomoto, Vetsin	Puede causar dolores de cabeza, náuseas, apetito descontrolado.
Colorantes artificiales	Golosinas, refrescos, cereales	Tartrazina, Rojo allura, Azul brillante, CI 17200, CI 42090	Hiperactividad en niños, potencial carcinógeno.
Nitratos y nitritos	Embutidos (salchichas, jamón, tocino).	Nitrato de sodio (E251), nitrito de sodio (E250), etc	Pueden formar nitrosaminas cancerígenas.
Edulcorantes artificiales	Productos "light", chicles, gelatinas	Acesulfame K, aspartame, sucralosa	Alteran la microbiota, ansiedad por azúcar, dolores de cabeza.
Aceites refinados	Galletas, pan industrial, snacks.	Aceite de palma, canola, aceite vegetal refinado o hidrogenado	Pro-inflamatorios, bajos en nutrientes.

Toxina	Presente en...
Hipertensión	Sodio oculto (glutamato, fosfatos), embutidos
Colesterol alto	Grasas trans, aceites refinados
Diabetes tipo 2	Azúcares añadidos, jarabes, harinas refinadas
Acné /desequilibrio hormonal	Edulcorantes artificiales, aceites refinados, colorantes
Obesidad	Todos los anteriores + aditivos múltiples (colorantes, saborizantes, emulsificantes)