

Los peores carbohidratos que contribuyen a la inflamación en el cuerpo





Comer un exceso de carbohidratos refinados y bajos en fibra como postres, pan blanco, azúcares o dulces, provocan un desequilibrio de la glucosa en la sangre, que es considerado uno de los principales causantes de la inflamación, además de llevarte al sobrepeso.

La mejor forma de evitar esto es poner atención y cuidado en qué tipo de alimentos elegimos y comprender por qué su exceso afecta a la salud.

Donas y pasteles:

La bollería, ya sea frita u horneada, preparada con mantequilla o manteca, de la forma que los consumas, es una fuente de grasa saturada, lo que provoca mayores niveles de inflamación. Sobre todo esto aumenta si se le añaden glaseados, rellenos, o cubiertas de sabor.

Trata de evitarlos y de no empezar el día con este tipo de postres. Si al inicio te cuesta trabajo reducirlos, intercámbialos por sus versiones caseras o integrales, hasta llegar a consumirlos de vez en cuando.



Galleta de plátano y coco (30 g)
Receta Libera Tu Salud

- Fuente de antioxidantes
- Fibra, potasio y vitamina C
- Aporta grasas beneficiosas para la salud



Galleta chocochips (30 g)
Producto industrial

- Exceso de calorías y azúcares
- Contiene grasas perjudiciales para la salud, saturadas y trans.
- Alto en sodio
- Escasa fuente de fibra





Dulces:

Las altas concentraciones de azúcares contenidos en los caramelos tienen un impacto inmediato en los niveles de glucosa en sangre, incluso puedes llegar a sentir el subidón (Sugar Rush) en el cuerpo. Pero recuerda, **¡todo lo que sube tiene que bajar! Y justo después de eso sentirás la caída de glucosa y el bajón.** Estar en una montaña rusa de azúcar al final te cobrará la factura y provocará una inflamación constante.



Bebidas azucaradas:

Sin duda los refrescos y jugos son conocidos por ser una fuente de exceso de azúcar para el cuerpo y de provocarnos elevaciones de glucosa y la sensación de hinchazón, por lo que el agua simple o tés son la mejor opción para sentirnos livianos. Si aún tienes dificultad para reducirlos, puedes empezar por las versiones light o zero, hasta ya no consumirlos.



Refresco con azúcar
70 calorías
Alto en sodio
Alto en azúcares
Alto en calorías



Refresco sin azúcar
0 calorías
Alto en sodio
Contiene edulcorantes



Agua natural
0 calorías
Sin azúcar, ni excesos
¡La correcta hidratación!



Comida empaquetada con más de cinco ingredientes:

No todos los productos que adquirimos en supermercados y tiendas tienen la misma calidad, no importa si dan o no la apariencia de ser saludables. Una forma sencilla de identificarlos es leyendo la lista de ingredientes, que sean más de 5 compuestos nos puede ayudar a comprender la naturaleza del producto, pues nos indica que se le ha añadido grandes cantidades de conservadores, azúcares, colorantes y edulcorantes que pueden ser desencadenantes de inflamación y molestias.

Sobre todo evita productos donde no conozcas el nombre de los ingredientes o sean difíciles de pronunciar y siempre opta por snacks o productos naturales.



Conoce nuestro artículo en donde te mostramos paso a paso cómo leer la etiqueta de un producto. Encuentra el link al final del texto.

Ingredientes: Cacahuates tostados, azúcares añadidos (sacarosa, melaza), aceite vegetal hidrogenado (canola y soya), emulsionantes (mono y diglicéridos de ácidos grasos) y sal.

Bebidas preparadas con café:

Un simple café puede pasar desapercibido, pero estos muchas veces son una fuente de azúcares y calorías.



Esto no quiere decir que el café es “malo”, sino que agregar demasiados azúcares y jarabes desencadenan inflamación. Pon más atención en cómo te preparan tu cafecito del día. Optar por un americano, latte o capuccino con leche descremada, en vez de un moka o caramel macchiato, esto puede hacer la gran diferencia.

Caramel macchiato
250 calorías
16.5 g azúcar
5.5 g de grasa



Café americano
0 calorías
0 azúcar
0 grasa

Cócteles:

El alcohol sin duda es un alimento que provoca estados de inflamación, aumentando los niveles de la proteína C reactiva (PCR), un marcador inflamatorio, pero esto se agudizan aún más cuando se prepara con jarabes y refrescos, como margaritas, palomas, o cualquier cóctel. Al prepararlos de esa manera se agrega más y más azúcar, por lo tanto más y más inflamación. Limita tu consumo de alcohol y cuando lo bebas opta por combinarlo con agua mineral, tomar vino blanco o cerveza light.



Whiskey
x1 medida

73 kcal



Copa de Vino
x150 ml

125 kcal



Shot de tequila

65 kcal



Vodka con soda y lima

75 kcal



Champagne
x150 ml

105 kcal

Hoy en día, la ciencia nos ha demostrado el efecto de la inflamación corporal y su impacto al momento de buscar mayor calidad de vida y lograr un envejecimiento saludable y óptimo.

Para aprender más visita nuestra sección de
<<**Conoce más**>>

donde desarrollamos el tema
<<**Entendiendo la inflamación**>>

Si te gustaría conocer más detalles y profundizar con los temas que se tocan en el artículo, solo dale click en tu favorito.



Fuente:

- Williams, C. (2021). Worst carbs for inflammation. Eating Well, 62.
- García-Casal, Maria Nieves, & Pons-Garcia, Héctor E. (2014). Dieta e inflamación. Anales Venezolanos de Nutrición, 27(1), 47-56. Recuperado en 25 de mayo de 2022, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100009&lng=es&tng=es.