



Los no de la  
*Belleza*

Verte bien también es sentirte bien, te mostramos los alimentos que por sus ingredientes pueden estar dañando tu piel y cabello.

## Edulcorantes artificiales:

¡así es! Se utilizan en lugar del azúcar para endulzar las comidas y las bebidas, por ejemplo: en los refrescos light.

Estas sustancias pueden ser tóxicas y ácidas y pueden ocasionar efectos neurotóxicos en el cerebro, sobre todo llevan a presentar dolores de cabeza, mareos, así como fomentar la producción de radicales libres que dañan órganos y tejidos, incluido la piel que envejece con mayor velocidad.

Trata de eliminarlos de tu dieta o limitarlos lo más que puedas, te ayudará a identificarlos en los productos con la siguiente leyenda:

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

## Refrescos y bebidas azucaradas:

trata de evitar este tipo de bebidas ya que, contienen un exceso de azúcares y sodio, te sugerimos ir las reduciendo poco a poco hasta no incluirlas.



Trata de eliminarlos de tu dieta o limitarlos lo más que puedas, te ayudará a identificarlos en los productos con la siguiente leyenda:

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

## Bebidas deportivas:

Estos contienen ingredientes que disminuyen la belleza como colorantes artificiales, jarabe de maíz alto en fructosa, aceite vegetal bromado y edulcorantes artificiales. Si buscas hidratarte te recomendamos optar por sueros o bebidas que recomiende tu nutriólogo para ti.



# Productos enlatados:

estos productos contienen un exceso de sal y sodio, por otro lado, en el proceso de enlatado se destruyen algunos nutrientes, incluso se considera que los químicos de la lata pueden filtrarse al alimento.

En la medida que puedas opta por alimentos en su versión natural, y cuando estés en un apuro opta por los congelados.



Si te gusto el tema te invitamos a visitar nuestro texto “Lectura de etiquetas en los productos” en la sección <<Conoce más>> para tomar decisiones saludables.

Fuente: Deepak Chopra. Belleza Radical. Índices de la belleza y equilibrio. Los no de la belleza radical. 89-90. 2022