

SOLUCIONES DE "CÓMO LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE"

1. ¿Qué proporciones de cada familia de alimentos se recomienda ingerir en una dieta saludable?

Carbohidratos: 50% > Lípidos: 35% > Proteínas: 15%

2. ¿Por qué impacta negativamente en la salud comer alimentos procesados y azucarados?

Un exceso de azúcar afecta negativamente al organismo, ya que a la larga afecta a la capacidad del cuerpo de regular los niveles de glucosa en sangre. A corto plazo tiende a poner más irritables a los individuos, pues necesitan consumirlo: genera adicción.

Los alimentos procesados suelen perder buena parte de los micronutrientes (minerales, vitaminas) y contener compuestos químicos como conservantes y colorantes, que a día de hoy se demuestra debemos regular mejor y conocer cómo impactan en nuestra salud, por ejemplo a través del sistema endocrino.

3. ¿Por qué no es sano alimentarse a base de comida rápida, aunque cubra la cantidad de calorías diarias que necesitamos?

Porque no recibimos la cantidad de nutrientes plásticos que necesitamos para el funcionamiento adecuado de nuestras células y organismo. Son muy pobres o carentes de sales minerales y vitaminas.