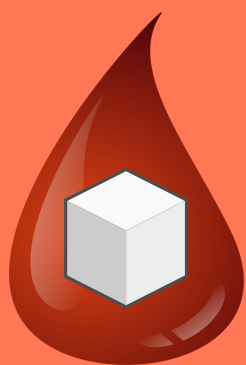




# NUTRICIÓN BALANCEADA

## DAÑOS: HARINAS REFINADAS

### AUMENTAN EL RIESGO DE DIABETES



Las personas que ingieren este ingrediente todos los días tienen un alto riesgo de sufrir de diabetes en comparación con aquellos que eligen las harinas integrales.

- Estas contienen altos niveles de hidratos de carbono simples, los cuales producen picos altos de azúcar al no ser empleados como fuentes de energía para el cuerpo.
- En específico, la amilopectina, uno de sus carbohidratos, se convierte con facilidad en azúcar y afecta los niveles de glucosa en la sangre.

### PRODUCEN SOBREPESO



Los alimentos elaborados con harinas refinadas o azúcares refinados son uno de los responsables del aumento de peso corporal y las dificultades metabólicas, según asegura esta investigación realizada por el Hospital La Paz de Madrid.

- El consumo de este ingrediente es uno de los mayores obstáculos para quienes buscan bajar de peso de forma saludable.
- Sus hidratos de carbono ralentizan el ritmo del metabolismo y, al aumentar la glucosa de la sangre, eleva la acumulación de grasa, sobre todo en la zona abdominal.
- Por otro lado, ya que no son saciantes, elevan la ansiedad por la comida.

### DIFICULTAN LA DIGESTIÓN



Una de las características de este tipo de harinas es que, debido al proceso al que son sometidas, la gran mayoría de su fibra dietética se desaparece. Fruto de esto, tras ser ingeridas, se producen enfermedades en el sistema digestivo y el colon.

- La poca cantidad de fibra causa dificultad en la digestión del alimento y, a su vez, genera estreñimiento e inflamación. De hecho, son alimentos no recomendados en dietas para esta afección.
- Por otro lado, también produce alteraciones en la flora bacteriana del intestino, aumentando los gases, la indigestión y el dolor.

### ENFERMEDADES INFLAMATORIAS



Las personas expuestas a factores de riesgo de enfermedades inflamatorias deben procurar excluir este ingrediente de sus planes de alimentación.

- Aunque en porciones mínimas no genera reacciones significativas, su ingesta habitual puede desencadenar respuestas inflamatorias por parte del sistema inmunitario.
- Esto se le atribuye a los desequilibrios que produce en la glucosa de la sangre, la cual interfiere en las funciones que transforman las proteínas en fuentes de energía para el cuerpo.
- Al acumularse genera una reacción llamada glicación, lo que produce un proceso inflamatorio en los tejidos sanos.

### PUEDEN PRODUCIR INTOLERANCIAS



Las intolerancias alimentarias producen reacciones inflamatorias en el organismo y una amplia variedad de síntomas digestivos que afectan la calidad de vida. Estas pueden estar ocasionadas por la larga exposición en el tiempo a los aditivos y químicos presentes en los alimentos procesados.

- Las harinas refinadas contienen altos niveles de gluten, un tipo de proteína de difícil digestión que puede producir este tipo de problemas.