



Nombre de alumnos:

Ailyn Yamili Antonio Gómez

Nombre del profesor:

Rosario Cruz Sánchez.

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico.

Materia:

Submódulo II

Grado: 3°

Grupo: “U”

Pichucalco, Chiapas a 13 de noviembre de 2020

Alimentos contaminantes



Bebidas azucaradas

Cuando se consume en grandes cantidades, el azúcar puede impulsar la resistencia a la insulina y está fuertemente relacionado con la enfermedad del hígado graso no alcohólico, también se asocia con varias afecciones graves, como diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.



Pan blanco

La mayoría de los panes comerciales no son saludables si se comen en grandes cantidades, ya que están hechos de trigo refinado, que es bajo en fibra y nutrientes esenciales y puede conducir a picos rápidos en el azúcar en la sangre.



Cereales endulzados

Para hacerlos más sabrosos, los granos son tostados, desmenuzados, pulpados, enrollados o en escamas, generalmente tienen un alto contenido de azúcar agregada, el azúcar en exceso puede causar diabetes a temprana edad, obesidad.



Alimentos fritos

Los alimentos cocinados de esta manera son a menudo muy sabrosos y ricos en calorías, muchos productos químicos formados durante la cocción a altas temperaturas se han relacionado con un mayor riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.



Embutidos

Los ingredientes de los embutidos son una fuente de grasas saturadas que incrementan el colesterol en sangre, además de provocar problemas cardiovasculares. También son de difícil digestión, provocando mayor permanencia gástrica, pudiendo producir acidez, distensión abdominal y malestar general.

