



# Cuando los alimentos no nos dejan vivir prolongado

¿Hasta qué punto son saludables los alimentos ultraprocesados y qué traerá consigo la prevista transformación mundial del sistema alimentario? En eso pensamos en el Día Mundial de la Salud.



**En el Día Mundial de la Salud es oportuno reflexionar sobre el estado de nuestra alimentación.**

Todo el mundo habla de los insectos y los gusanos de harina como una alternativa rica en proteínas y saludable para el futuro. Kla.TV preguntó qué tan saludables son en los programas "Insectos en la comida" [[www.kla.tv/25308](http://www.kla.tv/25308) en Inglés, Francés, ... etc.] e "Insectos en el plato" [[www.kla.tv/25201](http://www.kla.tv/25201) en Español].

Pero, ¿qué ocurre con nuestros alimentos convencionales, es decir, comunes, que se consumen desde hace décadas? ¿Son realmente saludables? Y el cambio global previsto en el sistema alimentario, ¿contribuirá a mejorar la salud de las personas?

Una cosa está clara: los "alimentos ultraprocesados" comprados en el supermercado, como los platos precocinados, las sopas envasadas, las salsas, la pizza congelada, los perritos calientes, las salchichas, los helados, las galletas, los pasteles, los dulces y los donuts, y las bebidas azucaradas no se encuentran, desde luego, entre los alimentos más sanos.

Los alimentos ultraprocesados, también llamados UPF UltraProcessedFood, son productos fabricados industrialmente, es decir, alimentos ultraprocesados que se juntan con todo tipo de aditivos alimentarios en una secuencia de extensos procesos industriales.

De este modo, se hacen duraderos, listos para comer y sabrosos. Contienen poco o ningún alimento integral, suelen tener mucha sal, azúcar y grasa, poca fibra y son muy energéticos. Denso en energía significa: un alimento adelgazado, compuesto, muerto, lleno de azúcares ocultos, en contraposición a un alimento denso en nutrientes, rico en nutrientes saludables y bacterias.

El consumo de UPF está aumentando en todo el mundo, en parte porque se comercializan de forma llamativa con la etiqueta de fabricantes conocidos para promover su consumo. Esto ha desplazado en muchos casos los patrones alimentarios tradicionales basados en alimentos frescos y mínimamente procesados.

Los alimentos ultraprocesados provocan un cierto impulso insaciable que se ha demostrado que conduce al consumo excesivo, las punzadas de hambre, el aumento de peso y las enfermedades inmunológicas asociadas.

Estudios realizados en más de 160.000 adultos durante un periodo de 8 a 10 años revelaron que quienes consumían predominantemente UPF's presentaban el mayor riesgo de mortalidad cardiovascular, obesidad y diabetes.

Además, también se produce un descenso un 28% más rápido de las puntuaciones cognitivas [percepción, pensamiento, aprendizaje, etc.] de la memoria, la fluidez y las

funciones ejecutivas [planificación, toma de decisiones], hasta un mayor riesgo de demencia.

En un estudio reciente, el más completo hasta la fecha, investigadores de la Escuela de Salud Pública del Imperial College de Londres concluyeron también que estos alimentos precocinados baratos pueden favorecer la aparición de tumores de colon, mama, ovarios y cerebro, y causar muertes prematuras.

Todos estos efectos nocivos para la salud son ahora bien conocidos, y las grandes empresas alimentarias se enfrentan a una serie de demandas como consecuencia de ello. Que el cambio global previsto en el sistema alimentario contribuya ahora a mejorar la salud de las personas parece poco probable.

Es difícil imaginar que de repente se produzca un cambio de opinión en los propietarios de las empresas que han comercializado agresivamente alimentos poco saludables durante décadas. No, ¡sino todo lo contrario!

¡Los partidarios del Gran Reajuste han considerado que los alimentos integrales naturales y saludables son insostenibles y destructivos para el medio ambiente! El consumo de carne y productos lácteos debe reducirse hasta en un 90% y sustituirse por alimentos producidos en laboratorio con cereales y aceites de semillas industriales.

De hecho, parece que en el futuro se nos venderán como saludables la carne artificial y otros pseudoalimentos vegetales producidos en laboratorio. ¿Si eso no causa aún más problemas que los Ultraprocesados...?

Es indudable: comer alimentos frescos e integrales mejoraría la imagen sanitaria de nuestra sociedad ¡y probablemente aumentaría la edad de la vida! Merece la pena echar un vistazo a los habitantes de las Islas Marshall: no conocían supermercados ni médicos; vivían en un paraíso... ¡y una edad media de 180-200 años era normal para ellos! [[www.kla.tv/25390](http://www.kla.tv/25390)]

de wou/abu

---

## Fuentes:

Razones para evitar los alimentos ultraprocesados

<https://uncutnews.ch/weitere-gruende-ultraverarbeitete-lebensmittel-zu-meiden/>

Lo que preocupa a TODOS: Un alto funcionario de la ONU revela oscuros secretos de la ONU <https://www.kla.tv/25390>

---

## Esto también podría interesarle:

#Salud - [www.kla.tv/Salud](http://www.kla.tv/Salud)

#medicina - [www.kla.tv/medicina](http://www.kla.tv/medicina)

#Nutricion - Nutrición - [www.kla.tv/Nutricion](http://www.kla.tv/Nutricion)

---

## Kla.TV – Las otras noticias ... libre – independiente – no censurada ...



- lo que los medios de comunicación no deberían omitir ...
- poco escuchado – del pueblo para el pueblo ...
- cada viernes emisiones a las 19:45 horas en [www.kla.tv/es](http://www.kla.tv/es)

¡Vale la pena seguir adelante!

Para obtener una suscripción gratuita con noticias mensuales por correo electrónico, suscríbese a: [www.kla.tv/abo-es](http://www.kla.tv/abo-es)

---

### Aviso de seguridad:

Lamentablemente, las voces discrepantes siguen siendo censuradas y reprimidas. Mientras no informemos según los intereses e ideologías de la prensa del sistema, debemos esperar siempre que se busquen pretextos para bloquear o perjudicar a Kla.TV.

Por lo tanto, ¡conéctese hoy con independencia de Internet!

Haga clic aquí: [www.kla.tv/vernetzung&lang=es](http://www.kla.tv/vernetzung&lang=es)

---

Licencia:  *Licencia Creative Commons con atribución*

¡Se desea la distribución y reprocesamiento con atribución! Sin embargo, el material no puede presentarse fuera de contexto. Con las instituciones financiadas con dinero público está prohibido el uso sin consulta. Las infracciones pueden ser perseguidas.