

VIENE DE: **BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS** [Nutrición https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf](https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf)

elRivalinterior.com

El “cazador” del Paleolítico era hijo del hambre.



ENFERMEDADES

7 químicos en la comida que preocupan a los científicos

Rescatado y basado de: **CNNEspañol**

Por Jacque Wilson y Jen Christensen, CNN

<https://cnnespanol.cnn.com/2014/06/20/7-quimicos-en-la-comida-que-preocupan-a-los-cientificos/>

(CNN) — Cualquiera que haya leído una etiqueta nutrimental sabe que nuestro suministro de alimentos está lleno de químicos difíciles de pronunciar. La mayoría es reconocida generalmente como segura,

como le gusta decir a la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), pero algunos le dan motivos de preocupación a los científicos.

¿Qué aditivos químicos se encuentran comúnmente en tu comida? Aquí están siete:

1. **Tartrazina** y otros colorantes de comida



Cuando Kraft anunció el año pasado que eliminaría el colorante Amarillo Número 5 (tartrazina) y el Número 6 de ciertas variedades de sus productos de Macarrones con Queso (Macaroni & Cheese), los defensores se regocijaron. El Azul 1, Verde 3, Rojo 40 y otros fueron vagamente vinculados con todo, desde hiperactividad en los niños hasta cáncer en los animales de laboratorio. Generalmente encontrados en dulces, bebidas y alimentos horneados, los aditivos de color también son utilizados en cosméticos.

Pero, ¿ya sabías eso verdad? ¿También sabías sobre los insectos molidos en tus bebidas? El extracto de cochinilla es un colorante artificial aprobado derivado de un insecto pequeño que vive en las plantas de cactus en México y Sudamérica. Siempre y cuando no seas alérgico, puedes beberlo, según los Centros de Ciencia en el Interés Público. Mmmm...

2. **Butilhidroxianisol** (BHA, por sus siglas)

Bueno, esa es una verdad. El BHA es utilizado para conservar algunos cereales, chicles y papas fritas, según los centros. También se utiliza en productos de caucho y petróleo.

El butilhidroxianisol se “anticipa razonablemente como un cancerígeno humano”, según los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, debido a los estudios animales en los que se muestra que el químico puede causar tumores en los preestómagos de las ratas y hámsteres (algo que los humanos no tienen) y los hígados de los peces.

3. **Galato de propilo**

El galato de propilo es utilizado a menudo junto con el BHA y un químico llamado butilhidroxitolueno, o BHT. Estos conservadores antioxidantes protegen a los productos aceitosos de la oxidación, que de otra forma se pudrirían. El galato de propilo puede encontrarse en la mayonesa, carne seca, sopa de pollo y chicle, así como productos para el cabello y adhesivos.

Algunos científicos creen que el galato de propilo es un “interruptor endocrino” (PDF), lo que significa que puede interferir con las hormonas de los humanos. Los interruptores endocrinos pueden producir problemas del desarrollo, reproductivos y/o neurológicos, según los Institutos Nacionales de Salud, incluidos problemas de fertilidad y un mayor riesgo de algunos cánceres. Pero el vínculo entre el galato de propilo y el sistema endocrino necesita estudiarse más.

4. Nitrito de sodio

El nitrito de sodio es utilizado en su mayoría en la conservación y coloración de carnes, como tocino, jamón, salchichas, carnes frías y pescado ahumado. Sin este, estos productos se verían grises en lugar de rojos.

El nitrito de sodio también se encuentra naturalmente en muchos vegetales, incluidos la remolacha, apio, rábanos y lechuga. Pero el nitrito encontrado en los vegetales viene con ácido ascórbico, que previene que nuestros cuerpos conviertan el nitrito en nitrosaminas.

Las nitrosaminas son consideradas potencialmente cancerígenas para los humanos. Así que algunas empresas añaden ácido ascórbico a sus productos de carne para inhibir la formación de nitrosamina, según los Centros de Ciencia en el Interés Público.

5. **TBHQ** (siglas en inglés de terbutilhidroquinona)

Este conservador químico es una forma de butano que se utiliza en galletas, papas fritas y algunos productos de comida rápida. También puede encontrarse en barniz, laca y resina. Ayuda a prolongar la vida útil de los alimentos y, si se consume en niveles bajos, se considera segura.

En dosis más altas, arriba de lo que la FDA dice que los fabricantes pueden utilizar en la preparación de la comida, se encontró que la **THBQ** causa “náuseas, vómito, zumbidos en los oídos, delirios, una sensación de sofocación y colapso”, según A Consumer’s

Dictionary of Food Additives (El diccionario de aditivos de alimentos del consumidor). También puede causar inquietud y problemas de la vista.

¿Promueve el cáncer?

La función principal del antioxidante es reducir los radicales libres del cuerpo y ayudar a proteger las células para que no se dañen. En el caso del TBHQ, es al revés, donde los antioxidantes se combinan con otras sustancias del cuerpo y promueven el crecimiento de células cancerosas. Sin embargo, existen diferentes teorías asociadas con esto, ya que no se ha probado en seres humanos. El TBHQ causa síntomas neurológicos que van desde problemas oculares, movimientos irregulares del cuerpo y parálisis de la médula.

6. Dióxido de silicio, sílice y silicato de calcio

El dióxido de silicio, también conocido como sílice, es un material de origen natural (PDF) compuesto de conchas de pequeñas algas unicelulares. También podrías reconocerlo como arena, del tipo que se queda atorada en tu traje de baño en la playa.

El dióxido de silicio es utilizado en crema seca para café, sopas secas y otros alimentos en polvo. También es

utilizado como repelente de insectos, al quitar la capa aceitosa que cubre el cuerpo de un insecto, lo que provoca que se sequen y mueran.

La Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos concluyó que el riesgo de salud humana es bajo y “no irrazonable”. En estudios con ratas, la exposición a altas dosis causó algunos problemas de pulmón. En otro estudio de trabajadores chinos que estuvieron fuertemente expuestos al químico se mostró una cantidad desproporcionada de muertes relacionadas con enfermedades respiratorias, cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares. El dióxido de silicio también se asoció con el riesgo de desarrollar enfermedades autoinmunes, de nuevo, solo después de una fuerte exposición.

7. **Triacetina** (triacetato de glicerol)



Aromatizantes resistentes a la congelación y al horneado

Apagarlos no es suficiente

Fuente: Con datos de la Administración de Drogas y Alimentos de los EU

- **En las primeras 24 hrs** la colilla de un cigarro libera 14% de nicotina de un cigarro encendido.
- **Los niveles de nicotina y triacetina**, disminuyeron en 50%, cinco días después de que se apagó.
- Los ceniceros en lugares públicos y expuestos a altas temperaturas, dañan más la salud.



La triacetina, también conocida como triacetato de glicerol, fue aprobada y reconocida generalmente como segura por la FDA como aditivo de comida.

En la comida, es utilizada como plastificante para goma de mascar y caramelos chiclosos. Puede utilizarse para evitar que la comida se seque y en algunas galletas, magdalenas y pasteles. También se utiliza en perfume, cosméticos y filtros de cigarrillos y en medicamentos como el Viagra.

Protagonismo Activo: Todos los días puedes hacer algo más por tu salud.

Gustavo Maure

<https://www.greatitalianfoodtrade.it/es/salute/bioossido-di-silicio-additivo-a-rischio-ancora-in-uso/>

<https://cnnespanol.cnn.com/2014/06/20/7-quimicos-en-la-comida-que-preocupan-a-los-cientificos/>

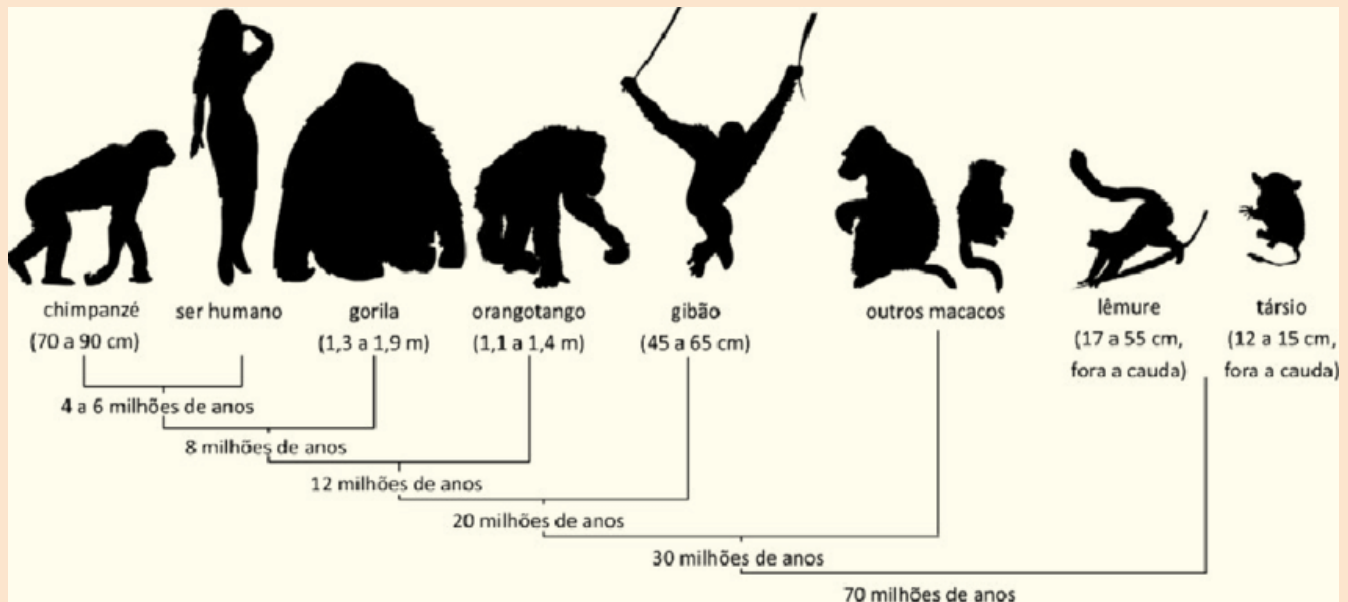
TBHQ: Un carcinógeno persistente en los bocadillos favoritos de su hijo <https://factdr.com/nutrition/unhealthy-foods/tbhq/>

elRivalinterior.com

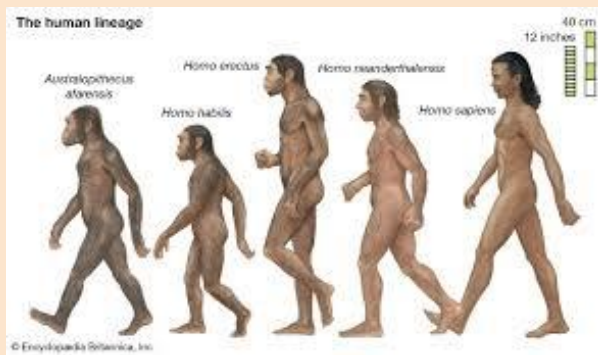
BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS

Nutrición ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

Breve Historia de una traición



Un engañado sapiens es infiel a su fisiología y pagará las consecuencias



autor Gustavo Maure

***El Tao de la “vida
prolongada” o
alimentación
saludable***

道

**Los doce Taos (principios) esenciales
en búsqueda de la sabiduría ancestral**

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>