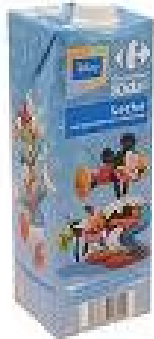


# ALIMENTOS ENRIQUECIDOS

## ¿Una alimentación más sana?

La leche enriquecida en vitamina D es una práctica muy cercana al fraude: la vit D es sintetizada de manera natural por nuestro organismo en la piel a gracias a los rayos UVA. Es una costumbre procedente de los países nórdico donde la exposición al sol no es suficiente para la síntesis de vitamina. Es la vitamina necesaria para fijar el calcio en los huesos.



Oleosan es un aceite natural alto oleico resultado de la combinación de distintas variedades de semillas naturales. Es rico en ácido oleico, exactamente igual que el aceite de oliva ¿por qué entonces sustituir un alimento natural como es el aceite de oliva por un a mezcla industrial?



Como ya sabes, los aceites son grasas insaturadas.

Para hacerlas sólidas como la margarina, hay que saturarlas con un proceso llamado hidrogenización. En este proceso se generan

grasas llamadas trans, Las grasas trans son perjudiciales porque aumentan el colesterol y tiene riesgo de diabetes.



(omega 3). Las células de nuestro organismo necesitan de estos nutrientes para impermeabilizar sus membranas y también son necesarios tanto para el funcionamiento del cerebro como para controlar la producción de

prostaglandina. La manera más saludable y económica para asegurar una ingesta suficiente de grasas Omega-3 es incluir en la dieta habitual pescados azules: el análisis demostró que cien gramos de salmón fresco proporcionaban 5.175 mg de grasas mientras que el alimento enriquecido con mayor contenido de estos Omega-3 (la grasa para untar La Masía) contiene sólo 528 mg/100 g, casi diez veces menos que el salmón.



Los alimentos enriquecidos en Omega-3 costaban (salvo en un caso) entre un 11% y un 97% (grasa sólida para untar) más que los "normales" de las mismas marcas.



La carnitina se encuentra naturalmente en los alimentos (*carne, leche y pescado*) en cantidades más que suficientes para colmar las necesidades del cuerpo. Una adecuada cantidad de L-Carnitina favorece el transporte de grasas para ser metabolizadas ("quemadas").



La leche fermentada por *Streptococcus thermophilus* y el *Lactobacillus bulgaricus* da como resultado el yogurt. Las principales industrias fabricante de yogures están añadiendo bacterias que no son conocidas desde el punto de vista médica. Danone, por ejemplo, ha "encontrado" varias bacterias y bautizado bajo criterios de marketing: *Bifidus Digestivum Bifidus Regularis Bifidobacterium Lactis Bifidus ActiRegularis*. Tu eliges.



El pan de molde engorda más que el pan normal porque sus hidratos de carbono están degradados para darle el sabor dulce, esto hace que sean más fácilmente metabolizables. Además la harina es refinada, con lo cual ha perdido parte de sus minerales y las fibras. Se les añade también grasas.



El consumo de leche desnatada en lugar de entera es perjudicial para la osteoporosis, ya que carece de vitamina D, que es fundamental para absorber el calcio.

### Con más añadidos raros:

- La familia de los conservantes (E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226 y E227) que ayuda a provocar irritaciones en el tubo digestivo, anula la vitamina B1 natural en nuestro cuerpo y, por su consumo prolongado, avitaminosis o falta de vitaminas en el organismo.

- E300 o ácido L-ascórbico, ideal para aquellos que tienen "problemitas" para ir al baño, ya que produce diarrea -¡Ah! también erosión dental-

¡¡Y el resto lo irás descubriendo!!



Las autoridades sanitarias advierten.... ¡Ah! no, no advierten nada.

**Ven enno**

Porque la naturaleza es sabia pero no tanto.

En EEUU, han puesto a la venta los DVD's de Barrio Sesamo, con la no recomendación para menos de 18 años.

Alegan que el monstruo de las galletas, se pasa el día entero comiendo galletas y fomentando el consumo de colesterol en un mundo con un problema graves de obesidad.



¿Qué conclusión sacas?