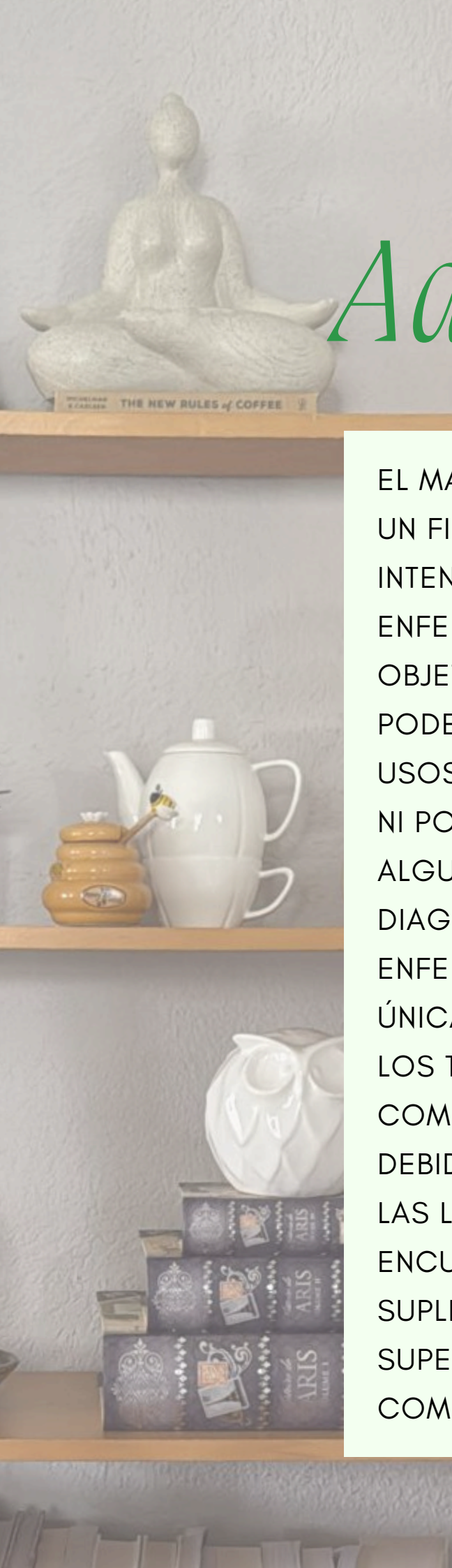




Leer Etiquetas de Alimentos



Advertencia

EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.



Consejos para leer etiquetas de alimentos de manera efectiva:

- 1. Orden de ingredientes:** Los ingredientes se enumeran en orden descendente según su peso. Si los colorantes o azúcares están al principio, es mejor evitarlos.
 - 2. Busca términos específicos:** Familiarízate con nombres alternativos de azúcares (como jarabe de maíz, fructosa, etc.) y colorantes (como E129 para el Rojo No. 40).
 - 3. Verifica las porciones:** Revisa el tamaño de la porción y las calorías por porción para entender mejor lo que estás consumiendo.
 - 4. Evita ingredientes artificiales:** Busca productos sin colorantes, conservantes o aditivos artificiales. Opta por aquellos con ingredientes simples y naturales.
 - 5. Consulta la información nutricional:** Presta atención a los valores de grasas, azúcares y sodio, y elige opciones que se alineen con tus objetivos de salud.
- Siguiendo estos tips, podrás tomar decisiones más informadas sobre lo que consumes.

Aquí tienes una lista de productos específicos que suelen contener colorantes:

Productos con Rojo No. 3

Dulces: Red Vines** (regaliz rojo), Maraschino Cherries (cerezas en conserva).

Bebidas: Fruit Punch (punch de frutas, varias marcas).

Productos con Rojo No. 40 (E129)

Dulces: Skittles ,M&M's (variedades de colores), Starburst , Galletas.

Bebidas: Gatorade (sabores rojos como Fruit Punch), Soda,Mountain Dew,

Cereales: Froot Loops

Productos con Amarillo No. 5 (E102)

Dulces: Jell-O (gelatinas de varios sabores), M&M's (variedades de colores).

Snacks: Cheetos (variedades de queso).

Salsas: Mustard (mostaza, varias marcas).

Productos con Azul No. 1 (E133)

Dulces: Blue Raspberry Sour Patch Kids , Blue M&M's

Bebidas: Blue Gatorade (sabores azules, Powerade (sabores azules).

Helados: Blue Moon Ice Cream .

Consideraciones

Recuerda que la formulación de productos puede variar según la marca y el país, por lo que siempre es bueno verificar las etiquetas.

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

