7 MANERAS QUE LA DIETA MODERNA TE ESTÁ MATANDO

Y LO QUE PUEDES HACER AL RESPECTO

Según los Centros para el Control de Enfermedades, 6 de cada 10 adultos, o alrededor de 117 millones de personas, sufren de al menos una enfermedad relacionada con la dieta. Muchas de estas enfermedades, incluida la enfermedad cardiovascular, los cánceres y la diabetes se pueden prevenir e incluso revertir, con medidas dietéticas preventivas.

Este informe está diseñado para armarte con la verdad y presentar un desafío. La verdad es que, factores controlables como la comida que comes y las decisiones de estilo de vida que haces, pueden mas bien matarte. El desafío es que te hagas cargo de tu salud haciendo elecciones saludables.

AQUÍ HAY 7 FORMAS EN QUE LA DIETA MODERNA Y EL ESTILO DE VIDA PUEDE ESTAR MATÁNDOTE.

1. EXCESO DE AZÚCAR

En 2018, solo los estadounidenses consumieron más de 11.8 billones de toneladas de azúcar. Esto es un aumento de 9,9 billones de toneladas en 2009, y ese número continúa aumentando. El azúcar contribuye a la obesidad, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, diabetes e inflamación crónica. Más del 74% de los alimentos preenvasados tienen azúcar agregada, e incluso si evitas los postres, es probable que todavía esté consumiendo más azúcar de la necesaria. Las formas comunes de azúcares son altas jarabe de maíz de fructosa, néctar de agave, azúcar de caña, maltodextrina, jarabe de arce y sacarosa, solo por nombrar algunas de las 56 formas diferentes comercializadas hoy.

2. EXCESO DE CALORÍAS

Las porciones de restaurantes a menudo están diseñadas para hacernos comer en exceso en un esfuerzo para satisfacer nuestros apetitos y aumentar el valor percibido de la comida. Esta a menudo resulta en comer en exceso cuando cocinamos en casa, ya que tendemos a imitar el tamaños de porción que vemos en restaurantes. Con personas comiendo casi 500 calorías más por día que en los años 70, no es ningún misterio por qué la obesidad es más frecuente ahora que en cualquier otro momento de la historia. Los costos de la atención médica de la obesidad solo en los Estados Unidos están en los cientos de miles de millones, no incluido el precio de la pérdida de calidad de vida y el aumento del riesgo de muchas otras enfermedades prevenibles.

3. ALIMENTOS PROCESADOS

Una encuesta de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) concluyó que el el aporte calórico de los alimentos ultraprocesados en la dieta moderna representaba para casi tres de cada cinco calorías consumidas, y fue mayor que para el resto categorías combinadas. Los investigadores definieron los alimentos ultraprocesados como aquellos que se crean usando sabores artificiales, colores, edulcorantes, estabilizadores y otros aditivos para que sepan mejor o enmascaren sus cualidades indeseables. Los alimentos procesados rara vez contienen suficientes nutrientes beneficiosos que el cuerpo requiere. Cuanto más comemos, peor es la calidad de nuestra dieta.

4. CARNES PROCESADAS

La carne procesada se define como las carnes que se han conservado mediante curado, salazón, ahumado, secado o enlatado. Contienen compuestos químicos no presentes en carne fresca que puede ser dañina para tu salud. Consumir grandes porciones de carne se ha asociado con un mayor riesgo de contraer muchas enfermedades crónicas, incluida presión alta, enfermedades cardíacas, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y cánceres de estómago e intestino.

5. COMER CON DEMASIADA FRECUENCIA

Todos merecemos un descanso de vez en cuando, pero tratarnos con comida rápida y porciones del tamaño de un restaurante con demasiada frecuencia saca a la luz todos los factores anteriores. Las carnes y alimentos ultraprocesados, el alto contenido de azúcar y las enormes porciones hacen que comer con demasiada frecuencia sea una elección de estilo de vida increíblemente poco saludable.

6. ALCOHOL Y TABACO

Además de los peligros del consumo excesivo, es decir, accidentes automovilísticos y envenenamiento agudo por alcohol, etc., beber alcohol en exceso se asocia con enfermedades hepáticas crónicas, cáncer, enfermedad cardiovascular y síndrome de alcoholismo fetal. Fumar está asociado con enfermedades pulmonares, cánceres y enfermedades cardiovasculares. Además, una creciente evidencia sugiere que estas sustancias podrían ser especialmente peligrosas cuando se usan juntas al aumentar drásticamente el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

7. ESCASEZ DE VITAMINAS Y MINERALES

Los micronutrientes esenciales para la producción de energía, la salud cardiovascular, el metabolismo, la inmunidad y la respuesta a la inflamación faltan en gran medida en la dieta moderna. Un Artículo de BioMed Central publicado el 14 de febrero de 2017 declara "El contenido promedio de proteínas, fibra, vitaminas A, C, D y E, el zinc, el potasio, el fósforo, el magnesio y el calcio en la dieta de los EE. UU. disminuyeron significativamente en los quintiles de la contribución energética de los alimentos ultraprocesados, mientras que los carbohidratos, azúcares agregadas y el contenido de grasas saturadas aumentaron". En pocas palabras, las personas no obtienen las frutas y verduras (5-10 porciones por día) necesarias para una salud y función óptimas ".

Tu desafío para **tomar el control**

Sospechamos que gran parte de la información que proporcionamos aquí no es una sorpresa para usted. La mayoría de nosotros sabemos cuándo estamos tomando decisiones poco saludables, pero nos sentimos indefensos y abrumados porque e estilo de vida moderno a menudo convierte estas elecciones poco saludables en las más fáciles. ¿Qué puede hacer?

Una manera simple es comenzar poco a poco. Si su objetivo es perder peso, aumentar su actividad, comer mejor, verse mejor o vivir mejor, el proceso es simple. Establezca un objetivo alcanzable y dedique por 90 días a lograrlo.

Kyäni ha ayudado a millones de personas en todo el mundo a cambiar su estilo de vida poco saludable a un estilo de vida saludable, y tenemos un programa para usted que ha ayudado a muchos otros a comenzar el camino de la vida saludable. Se llama el **Desafío de vida saludable de 90 días** , y te invitamos a participar, ¡a partir de hoy!

90 DAY HEALTHY LIVING CHALLENGE

Comenzar es simple. Cuando esté listo para comenzar su desafío, vaya a **Kyäni90DayChallenge.com**, envíe su meta de Vida Saludable y una foto de **Antes**. ¡Es así de simple!

Luego, al final de sus 90 días, enviará una imagen posterior con una breve reseña sobre su experiencia, y lo ingresaremos para tener la oportunidad de ganar uno de los siguientes premios:

- **1 Gran Premio:** $ 15,000 USD, boleto para un evento de Kyäni y paquete artículos promocionales
- **5 finalistas:** $ 1,000, boleto para un evento de Kyäni y paquete artículos promocionales
- **10 menciones honoríficas:** boleto para un evento de Kyäni y paquete artículos promocionales

Hable con un Distribuidor Independiente de Kyäni para obtener más información sobre el Desafío de vida saludable de 90 días y conozca los productos y el apoyo que tenemos para ofrecerle para ayudarlo a alcanzar su objetivo.

Imagina cómo será tu vida en solo 90 días. ¡No esperes! ¡Comienza hoy el Desafío de vida saludable de 90 días y comienza a tomar el control de tu vida y tu salud!