

Salud & prevención



Dra. Denisse Bretel
Jefe de Medicina Integrativa en Oncosalud

¿Las golosinas pueden causar cáncer?

Las golosinas son fabricadas en su mayoría con sustancias artificiales, como las grasas trans, azúcares refinados, colorantes artificiales y otras sustancias químicas como el petróleo, son nocivas para la salud.

Además, casi no poseen vitaminas ni minerales, por lo que la energía que generan se le conoce como “calorías vacías”. El alto consumo de golosinas trae graves problemas para la salud como el aumento de peso, desarrollo de diabetes, incremento del colesterol, desarrollo de alergias y problemas respiratorios, que a largo plazo pueden conducir a enfermedades neoplásicas.



Alternativas saludables

Endulzantes naturales

Para evitar el consumo de azúcares refinadas, se pueden comprar o preparar golosinas endulzadas con stevia, miel de abeja, dátiles o azúcar de palma de coco, como algunas opciones.



Dulces a base de frutas

Las golosinas hechas con frutas son alternativas más saludables gracias a todas las propiedades que poseen. Gomititas o helados a base de pulpa de fruta son excelentes opciones. Cuidado con los dulces con sabor a fruta, porque muchas veces son jaleas y saborizantes artificiales.



Caramelos con frutos secos

Los frutos secos poseen alta concentración de grasas saludables, y son buenos para la salud cardiovascular. Consumir una barra de frutos secos con endulzantes naturales es una excelente alternativa.



Chocolate

El chocolate, mientras más concentración de cacao tenga (chocolates “amargos” o “bitter”), mucho mejor. Posee muchas vitaminas, minerales y antioxidantes. Se recomienda comer chocolate con moderación. No confundir con los chocolates comunes, que son hechos a base de azúcares refinados.

