

EVITAR LA DIABETES CON CAMBIOS SIMPLES EN LOS MÉTODOS DE COCCIÓN

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para amorcc.org



Resulta que la preparación de los alimentos y métodos de cocinar juegan un papel importante en lo saludable que es la comida para usted. Los alimentos mínimamente procesados o cocinados ayudan a prevenir la diabetes, menor glucosa, control de peso y promoción de la longevidad.

Por el contrario, los estudios han demostrado que los alimentos cocinados o procesados a altas temperaturas liberan productos finales de glicación y mutágenos dañinos.

Evitar la diabetes: ¿Por qué se debe minimizar los alimentos altamente cocinados o procesados por calor?

En términos generales, la cocina (a altas temperaturas) tenderá a crear productos finales de glicación (AGEs) que hacen que los tejidos pierdan su funcionamiento y edad prematuramente. Estos cambios celulares dañan el ADN y aumentan el riesgo de cáncer.

En concreto, las carnes procesadas térmicamente y asadas suelen ser las más altas en productos finales de glicación, con niveles muy tóxicos de estas sustancias. Sin embargo, freír también muestra niveles en el rango tóxico, seguido de la parrilla, lo que causa niveles elevados de productos finales de glicación. Recuerda, los niveles de mutágeno más altos se asocian con niveles más altos de productos finales de glicación.

Ciencia vincula productos finales de glicación con cáncer y diabetes

Estudios recientes han relacionado la glicación de carnes cocidas con inflamación crónica y un riesgo marcadamente mayor de cáncer de mama y próstata. Cuando los alimentos se calientan más de 300 grados, ocurren cambios químicos que causan daño celular. “Los hombres que comen apenas 1,5 o más porciones de carne cocida o a la parrilla por semana tienen un riesgo 50 por ciento mayor de cáncer de próstata”.

Por el contrario, un estudio de diabéticos que consumió una dieta de alimentos cocinados a bajas temperaturas perdió más peso que aquellos que consumían calorías idénticas, grasas, carbohidratos y proteínas cocinadas a temperaturas más altas. El grupo de baja temperatura también experimentó una reducción de los niveles de glucosa en sangre y colesterol LDL.



Los métodos de cocina son clave para la salud y pueden prevenir la diabetes. Evitar los alimentos procesados por calor y la carne cocinada a altas temperaturas reduce los productos finales de glicación avanzada dañina y también impide que se formen toxinas y carcinógenos que mutan el ADN.

Por supuesto, añadir a su riesgo de cáncer es el acto de comprar (y comer) alimentos animales que fueron alimentados con alimentos transgénicos, inyectados con antibióticos sintéticos y hormonas.

Descubrir una forma más saludable de preparar comidas

Con los alimentos sobrecalentados ahora asociados con el cáncer, la diabetes y el envejecimiento acelerado, es crucial prestar atención a los métodos de preparación y cocina de los alimentos. Si bien los datos apoyan una dieta (principalmente) en bruto y orgánica como la opción ideal, hay otras maneras de ayudar a mitigar los efectos dañinos de la glicación en las proteínas internas de los alimentos cocidos.

Comer verduras y frutas crudas con más frecuencia es un paso obvio, pero cocinar los alimentos más ligeramente también puede ayudar. El pescado salvaje al vapor, el pollo criado en pastos, las verduras orgánicas y las legumbres son mucho más saludables, al igual que los granos enteros y productos lácteos crudos mínimamente procesados.

Los beneficios para la salud de vapor, hirvientes, caza furtiva y marinar alimentos

Además de cocinar al vapor como forma de guisar, la caza furtiva y la ebullición pueden ayudar a reducir la formación de productos finales avanzados de glicación. Por ejemplo, el pollo hervido tiene al menos un nivel 80% menor de AGEs que el pollo asado.

Remojar los alimentos en marinados ácidos antes de cocinar también puede ayudar a inhibir la formación AGE. Las marinadas basadas en vinagre y/o cítricos con condimentos añadidos también son una excelente manera de realzar el sabor de las carnes antes de cocinar.

Las fuentes de este artículo incluyen: NIH.gov, Sciencedaily.com y Lifeextension.com

Escrito originalmente en lengua inglesa por Dena Schmidt el 26 de marzo de 2025, publicado en <https://www.naturalhealth365.com/prevent-diabetes-with-simple-changes-to-cooking-methods.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal

