



que puede causar inflamación que impulsa la resistencia a la insulina, y puede provocar prediabetes o diabetes tipo 2.

Otro alimento que debes evitar en el desayuno es el cereal. Sobre este, el Poder del Consumidor sugiere “evitar su consumo, por la cantidades de azúcares añadidos y sal”. Propone sin embargo prepararse un cereal casero ya sea mezclando amaranto y/o avena, fruta de temporada o fruta seca, y semillas como chia o girasol.

“La fruta puede endulzar el cereal, pero también puedes añadir un poquito de miel o jugo de fruta hecho en casa”, comenta el sitio de la asociación civil en defensa de los consumidores.

Por su lado, la Profeco destaca los efectos benéficos de la avena en la prevención de algunas enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares. La avena “retrasa el

crecimiento de las células cancerígenas”, dice la procuraduría en la *Revista del Consumidor* publicada en octubre 2020.

¡Cómo se antoja un jugo para empezar el día! sin embargo, beber jugo de frutas es una mala elección si se busca evitar el hambre, el aumento de peso y las enfermedades crónicas, dice el sitio de salud Healthline.

Refiere que algunos jugos de frutas en el mercado en realidad contienen muy poco jugo y están endulzados con azúcar o jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. Advierte que los niveles altos de azúcar aumentan el riesgo de obesidad, síndrome metabólico, diabetes tipo 2 y otras enfermedades.

Y parece que debes descartar la opción de jugo natural: “Incluso el jugo 100 por ciento de fruta contiene mucha azúcar”, sentencia Healthline. ♦

*Redacción S.N.*