



ACTUALIDAD | | Actualitzat el 14/06/2016 a les 15:56

¡OMG! Estos alimentos pueden ser tan adictivos como la droga

La pizza

Según la revista Plos One, este alimento es el que más engancha por las grasas saturadas y los carbohidratos que lleva.

Chocolate

La gran cantidad de azúcares que llevan la mayoría de chocolates provocan adicción. Lo mejor es comer cacao 100% o lo más negro posible porque ese es el más sano y el que menos adicción provoca. Va muy bien para la memoria.

Patatas de bolsa

Seguro que alguna vez has intentado coger una? Pero has seguido comiendo. Eso es por los aditivos que le ponen, una vez que empiezas ya no puedes parar.

Patatas fritas

Están consideradas como uno de los alimentos más adictivos de todos. Intenta hacerlas al horno, son más sanas y enganchan menos.

Hamburguesa con queso

Algunos estudios aseguran que comer hamburguesa (de sitios de comida rápida) puede ser adictivo.



Los refrescos

La mayoría llevan una gran concentración de azúcar que provocan adicción. Intenta evitarlos y consumirlos solo puntualmente.

COMENTA: ¿Crees que eres adicto a algún alimento?

> Recuerda que puedes seguirnos en nuestras redes sociales para ser el primero en enterarte de todo:

Facebook: Adolescentes

Twitter: @es_adolescentes

Instagram: @adolescentes_com