



El uso de un horno de microondas puede ser increíblemente conveniente, pero la seguridad de este aparato es cuestionable. La decisión de usar un horno de microondas o no, en última instancia, depende de ti mismo. Existe el argumento de que el microondas hace que los envases de plástico y envoltorios de los alimentos liberen tóxicos químicos cancerígenos, también conocidos como carcinógenos.¹

Toma esto en consideración cuando decidas si usar o no un horno de microondas:

- Ha sido probado que el plástico libera interruptores endocrinos cuando es sometido al calor y puede ser una posible causa de infertilidad, defectos de nacimiento y cáncer.²
- Puede ser especialmente peligroso para cocinar alimentos grasos, más si se hace a altas temperaturas y recipientes de plástico. Los productos químicos del plástico migran con facilidad a los alimentos con aceite, que es una sustancia receptiva.
- Algunos creen que las microondas conducen a la deficiencia nutricional, una enfermedad poco difundida en el mundo occidental. La fricción molecular que emplean microondas para calentar los alimentos mata las vitaminas y fito-nutrientes. Un estudio en particular demuestra que cocinar las verduras en el microondas destruye el 97% de sus nutrientes.³
- La teoría oriental dice que el microondas perturba la armonía natural de las moléculas de agua en los alimentos, lo que conduce a un patrón desordenado molecular y un equilibrio interno perturbado.
- Si escoges usar el horno microondas, considera calentar la comida en un recipiente de vidrio o cerámica con tapa – y asegúrate de que tengan la clasificación “seguro para microondas”.

LA CONCLUSIÓN ES QUE EL HORNO MICROONDAS PUEDE ESTAR CONTRIBUYENDO A LA EPIDEMIA GENERALIZADA DE PERSONAS SOBREALIMENTADAS Y SUB-NUTRIDAS.

Calentar en el microondas puede destruir el contenido nutricional de los alimentos, mientras que mantiene intactas las calorías, lo que lleva a graves deficiencias de muchos macro y micro nutrientes. Algunos también creen que el microondas aumenta el riesgo de problemas en el hígado, depresión, insuficiencia renal, cáncer y enfermedades del corazón. La espada de doble filo, con la liberación de sustancias químicas tóxicas y la deficiencia de nutrientes causada por el microondas, es desconcertante. Pesa tus propios pros y contras sabiamente.

Algunas alternativas rápidas en lugar del uso del microondas incluyen el uso de un horno tostador o calentar alimentos en una sartén con un poco de aceite de oliva y/o agua para evitar que se pegue. Pero recuerda, ¡comer alimentos nutritivos cocinados en el microondas es mejor que no comer alimentos nutritivos en absoluto!



1. *The Hidden Hazards of Microwave Cooking* www.health-science.com
2. *Does Plastic in Microwave Pose Health Problems?* <http://geti.in/1fZoqkl>
3. *Microwave Ovens Destroy the Nutritional Value of Your Food* www.naturalnews.com