

Reducir el consumo de azúcar beneficia a la salud

Desde el EOA queremos compartir con la comunidad educativa una serie de aspectos relacionados con el consumo excesivo de azúcar y valorar los beneficios que tiene sobre la salud reducir este consumo. Pero sobre todo del azúcar que ingerimos sin ser conscientes de ello.

Lo hacemos de una forma general, si hay diagnosticada alguna enfermedad es el especialista el que debe dar pautas de alimentación. Las directrices de la Organización Mundial de la Salud van en la dirección de apostar por una alimentación rica en verduras y frutas y limitar el consumo de azúcar a 25 gramos, en términos generales (5 ó 6 cucharaditas de postre). Pero no estaríamos hablando del azúcar presente en los alimentos de manera natural sino el que se añade a los productos procesados. El problema es que hay alimentos que no son dulces y "esconden" grandes cantidades de azúcar.

En un primer momento podemos pensar que apenas usamos azúcar en nuestra alimentación, pero existen muchas bebidas o alimentos que nos aportan esta cantidad de azúcar multiplicada.

Es muy importante recordar que el cuerpo no necesita azúcar, necesita glucosa y este hidrato de carbono se puede obtener de muchas fuentes como frutas y verduras.

El consumo excesivo de azúcar está directamente relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes o caries, estados de nerviosismo...

Aunque estas enfermedades también estén relacionadas con la vida sedentaria que llevamos.

4 g de azúcar = 1 cucharadita



En esta web encontraras de una forma muy visual información sobre el "azúcar oculto" en los alimentos, aunque siempre aparece en la etiqueta

<https://www.sinazucar.org/>

Alimentación y salud



Escuela de Familias
Equipo de Orientación y Apoyo
CPEE "Ciudad de Toledo"
Curso 2023 – 2024

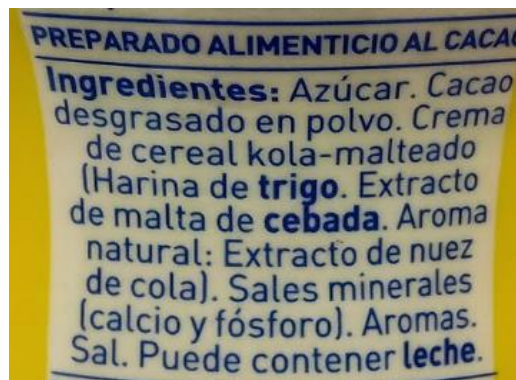
Pautas para reducir el consumo de azúcar

- La mejor opción es ir reduciendo las cantidades de azúcar que tomamos y aprender a apreciar el sabor real de los alimentos.
- "MÁS MERCADO Y MENOS SUPERMERCADO" es una frase que nos pone en la pista para insistir en que comamos más alimentos frescos y menos procesados, bebidas y salsas azucaradas.
- En el caso de que vayamos a comprar alimentos procesados, hay que leer siempre bien las etiquetas, aunque sean productos que se venden como 0% en materia grasa o azúcar.

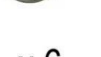
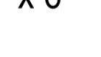
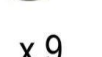
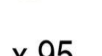
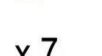
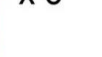
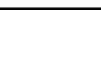
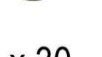
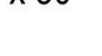
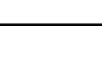
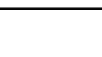
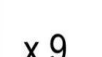
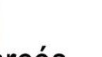
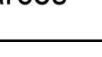
Otros nombres del azúcar:
glucosa, sacarosa, jarabe de glucosa, fructuosa, dextrosa...

Leer las etiquetas es fundamental para saber lo que comemos, siempre estará en nuestro poder decidir lo que queremos comer, pero sin que seamos engañados.

El orden de los ingredientes determina la cantidad presente del mismo en el producto final. En pocas palabras, **cuanto más importante sea el ingrediente antes aparecerá en el listado**. Siempre los primeros ingredientes son los que más abundan en el producto.



¿Cuánto azúcar consumimos a diario sin darnos cuenta?

	   		   		   		   
		x 6				x 9	
	  		   		   		   
		x 95				x 7	
	   		   		   		   
		x 13				x 24	
	   		   		   		   
		x 8				x 20	
	   		   		   		   
		x 14				x 9	

Sara Garcés