



CONSUMO DE AZÚCAR

NutraSien100
Nutrición y Alimentación Integral



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE DISMINUIR EL CONSUMO DE AZÚCAR?

¿Dónde encontramos azúcar añadida?

El azúcar se encuentra en gran cantidad en los productos procesados industrialmente, como los dulces, los refrescos, la miel de caña y mermeladas, en los helados, pasteles, jugos, entre otros productos.



¿Qué problemas genera el consumo de azúcar?

·**Obesidad**, porque el consumo excesivo de azúcar favorece un balance calórico positivo y ello incrementa el riesgo de sufrir acumulo de grasa en el organismo.



·**Déficit de vitaminas** del complejo B, que se necesitan para metabolizar hidratos de carbono en el organismo, de tal forma que, al consumir azúcar en exceso se eleva la demanda de B1, B2 y B5, mismas que pueden sufrir deficiencias.



·**Hipertrigliceridemia**, porque aumenta la producción de triglicéridos en sangre así como su acumulación lo cual puede dar origen a enfermedades cardiovasculares.



¿Qué problemas genera el consumo de azúcar?

·**Hipertensión arterial**, porque disminuye el óxido nítrico que dilata las arterias, incrementando la rigidez de las mismas, lo que se traduce en aumento de presión arterial secundaria a vasoconstricción.



·**Adición**, un consumo elevado de azúcar puede incitarnos a buscar más, sobre todo, si estos azúcares van mezclados con grasas en un alimento, por ejemplo: dulce de leche, pasteles, bizcochos, bollos, galletas y demás.

World Health Organization: WHO. (2014, 5 marzo). La OMS abre una consulta pública acerca del proyecto de directrices sobre los azúcares. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/05-03-2014-who-opens-public-consultation-on-draft-sugars-guideline#:~:text=Nueva%20recomendaci%C3%B3n&text=Un%205%25%20de%20la%20ingesta,%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal%20normal.>

¿Cómo reducir el consumo de azúcar?

Nutritional

Por Porción 100g

Contenido Energético	XXXkcal (X XXXkJ)
Energía por envase	X XXXkcal (X XXXkJ)
Grasas Totales	Xg
Grasa Saturada	Xg
Grasa Trans	Xmg
Grasa Poliinsaturada	Xg
Grasa Monoinsaturada	Xg
Colesterol	Xmg
Sodio	Xmg
Carbohidratos Disponibles	Xg
Azúcares	Xg
Azúcares añadidos	Xg
Fibra Dietética	Xg
Proteína	Xg
Vitamina A	XXµg
Vitamina C	XXmg
Calcio	XXmg
Hierro	XXmg

- Consumir la fruta entera, en caso de preparar ensalada de frutas, evitar el agregado de azúcar o edulcorante.
- Tomar café, té y otras infusiones sin azúcar.
- Reemplazar los alimentos con alto contenido de azúcares por alimentos naturales, como las frutas de estación.
- Preferir los jugos naturales, sin agregado de azúcares.

Edulcorantes

Entre los edulcorantes, preferir aquellos que se encuentren debidamente aprobados por la OMS:

- Stevia: 4 mg/kg de peso/día
- Acesulfamo K: 40 mg/kg de peso/día
- Aspartamo: 15 mg/kg de peso/día

- Practicar la lectura del etiquetado de los alimentos envasados.
- Añadir fruta fresca a los cereales, como el caso de la avena, acompañar con bananas, frutillas, o fruta seca, como las pasas de uva, almendras o nueces. Sustituir el azúcar por compota de manzana sin edulcorar.