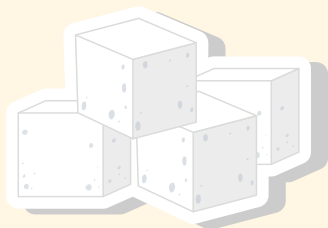


¿QUÉ PRODUCE EL CONSUMO DE AZÚCAR?



El azúcar refinada es un tipo de azúcar que ha pasado por un proceso de refinamiento para eliminar impurezas y subproductos, resultando en cristales. Su consumo está asociado a un sin número de enfermedades. **Aquí te dejamos algunas:**

Enfermedades crónicas: como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Obesidad: aumento de peso y obesidad. El azúcar añadido contribuye significativamente a las calorías vacías, es decir, calorías sin nutrientes.

Problemas metabólicos: como resistencia a la insulina, que es un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2.

Enfermedades cardiovasculares: mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluyendo hipertensión arterial y enfermedad cardíaca.

Inflamaciones crónicas: el consumo de azúcar contribuye a las inflamaciones crónicas que son la puerta de entrada de muchas enfermedades.

Salud mental: su consumo excesivo podría estar relacionado con problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad y más recientemente alzheimer.

Colesterol: los estudios recientes han demostrado que el principal culpable del aumento del colesterol es el azúcar y no la grasa como se pensaba.

Es importante destacar que no todos los azúcares son iguales. Los presentes de forma natural en alimentos, como frutas y verduras, generalmente vienen acompañados de fibra, vitaminas y minerales, lo que hace que su impacto en la salud sea diferente al de los azúcares añadidos.

¿QUÉ ES EL AZÚCAR AÑADIDO?

El término "azúcar añadida" se refiere a cualquier tipo de azúcar que se agrega a los alimentos durante su procesamiento o preparación, además del azúcar naturalmente presente en los ingredientes.

Es importante entender que algunos alimentos contienen azúcares de forma natural, como las frutas (fructosa) o la leche (lactosa), pero cuando se habla de "azúcar añadida", se refiere a los azúcares que se incorporan durante la fabricación o la preparación de alimentos.

PARA IDENTIFICAR EL CONTENIDO DE AZÚCAR AÑADIDA EN LOS ALIMENTOS, PUEDES SEGUIR ESTOS CONSEJOS:

1 Familiarízate con los nombres con que nos ocultan el azúcar:

Los fabricantes de alimentos utilizan términos como "jarabe", "néctar" o palabras terminadas en "osa" para referirse a azúcares añadidos. Al conocer estos términos, puedes identificar mejor la presencia de azúcares añadidos en los productos.

Revisa también nuestra guía de más de 50 nombres con que nos ocultan el azúcar.

2 Lee las etiquetas nutricionales:

Revisa la lista de ingredientes en la etiqueta. Los azúcares añadidos pueden aparecer con varios de esos nombres y cuanto más arriba en la lista aparezca el azúcar, mayor será la cantidad en el producto.

3 El más simple:

Si contiene azúcar añadida en la etiqueta nutricional, no lo compres.



TAREA:

Identifica 5 alimentos o productos con azúcar añadida en tu casa.

Ahora que ya la conoces, desde hoy, debes fijarte en la etiqueta y no consumir productos con azúcar añadida.

Más adelante revisaremos cómo reemplazarla.