

Menos azúcar, más salud

¿Qué es el AZÚCAR?

El azúcar es una sustancia blanca, cristalina, de sabor dulce.

Se obtiene de algunas plantas (caña de azúcar, remolacha)

El nombre científico es SACAROSA y la forman dos moléculas de GLUCOSA



¿Para que sirve la GLUCOSA?

Es un monosacárido que nuestro organismo necesita para funcionar, siendo una fuente de energía.

El nivel de glucosa de la sangre se llama GLUCEMIA

Cuando baja la glucemia, las personas se sienten mareadas, sin fuerzas y puede llegarse a perder el conocimiento. Para entrar en las células, hace falta que haya INSULINA, hormona que fabrica el páncreas.



¿Cómo impacta en la salud?

El consumo excesivo de AZÚCARES está relacionado con enfermedades y problemas de la salud

- Caries dental 
- Sobrepeso y obesidad 
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad cardiovascular
- Molestias gastrointestinales

¿Cómo reducir el consumo de azúcar en la dieta?



Observa el listado de ingredientes



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El orden en el que aparezcan los ingredientes es de mayor a menor cantidad

Evita que aparezca en ese listado

Fijate siempre en la información nutricional en el listado de ingredientes

Lee la cantidad de gramos de azúcar



Producto de 40 gramos
lleva 22 gramos de azúcar

Divide esa cantidad entre 4

$22g/4 = 5,5$ cucharadas



Así sabrás cuántas cucharadas de azúcar contiene la porción

Fórmula para visualizar la cantidad de azúcar



Ayuntamiento de Salamanca



¿Dónde encontramos azúcares?



No todos los azúcares son iguales

AZÚCAR AÑADIDO

Azúcar añadida durante el procesamiento para endulzar los alimentos



AZÚCAR NATURAL

Azúcares presentes de forma natural en alimentos como la leche, las frutas y las verduras



ALIMENTOS A EVITAR POR SU ALTO CONTENIDO EN AZÚCARES



Refrescos



Bebidas alcohólicas



Salsas comerciales



Cereales de desayuno



Zumos y batidos comerciales



Bollería industrial y otros dulces



Pan de molde



Comidas procesadas y precocinadas

PRODUCTOS LIGHT



Son alimentos light aquellos los cuales las calorías son al menos un 30% inferiores a su alimento de referencia

El azúcar es sustituido por edulcorantes

Ser light no significa que sea saludable

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR



Bebidas azucaradas



Agua



RECOMENDACIONES



Fruta fresca de temporada

Canela

Nuez moscada

Vainilla

Chocolate negro 85%

Maíz

Calabaza

Zanahoria

Yogur natural o edulcorado

Bebidas vegetales

Stevia



Ayuntamiento de Salamanca

