

RESUMEN DEL... CONSUMO DE AZÚCAR



Los carbohidratos son combustibles que aportan energía al cuerpo. Durante la digestión, los carbohidratos se descomponen en glucosa (azúcar), que luego puede ingresar en el torrente sanguíneo. Un poco de glucosa es esencial para que el cerebro, el sistema nervioso central y los glóbulos rojos funcionen correctamente. Sin embargo, **consumir mucha glucosa, o azúcar, a través de los alimentos y las bebidas es perjudicial para nuestra salud.**

Piense que el azúcar se puede dividir en dos categorías:

1 Azúcares naturales

› Por ejemplo, **frutas, verduras y leche.**

2 Azúcares añadidos

› No son azúcares naturales, sino que se agregan a los alimentos y las bebidas cuando se procesan o preparan. El azúcar no solo se agrega para aportar más dulzor, sino que también se usa para extender la conservación o hacer que el color de los alimentos sea más atractivo. **El cuerpo no necesita azúcares añadidos para funcionar correctamente.** Los azúcares añadidos se encuentran en las siguientes comidas:

- **Dulces y postres.**
- Alimentos preparados como **cereales, panes, sopas instantáneas y comidas precocinadas.**
- **Jarabe y miel de maple.** Aunque contienen azúcares naturales, también se consideran azúcares añadidos porque, generalmente, no se comen solos, sino que se agregan sobre pancakes o waffles y se combinan con bebidas como el café para que sean más dulces.
- **Gaseosas, bebidas y jugos de frutas, y bebidas deportivas o energizantes.**
- Condimentos como **salsas y aderezos para ensaladas.**



Consejos para reducir los azúcares añadidos



Cambie las bebidas azucaradas por alternativas como el agua o los jugos sin azúcar. Si toma café o té y le agrega jarabes o endulzantes, intente reducir la cantidad que agrega hasta que los pueda eliminar por completo.



Revise las etiquetas con la información nutricional para elegir alimentos con menos azúcar añadida o la versión reducida en azúcares de un producto.



Revise la lista de ingredientes. Los azúcares añadidos a los alimentos y las bebidas deben indicarse en la lista de ingredientes, que siempre comienza con el ingrediente que más está presente en ese producto. Significa que, si ve la palabra “azúcar” entre los primeros elementos de la lista, es probable que el alimento tenga un contenido alto de azúcares añadidos.



Evite las comidas ya hechas o las comidas rápidas, ya que suelen contener niveles muy elevados de azúcares añadidos.

Eliminar por completo los azúcares añadidos puede no ser realista, así que no se preocupe si, cada tanto, disfruta de una comida para llevar o un postre. Sin embargo, a fin de mantener una alimentación saludable y equilibrada, es importante hacer un esfuerzo consciente para estar atento(a) a los azúcares añadidos en los alimentos y las bebidas que consume como parte de su rutina diaria.

Hable con un miembro del **Equipo del Ensayo ZUPREME 2** en su próxima visita del ensayo si desea obtener más información acerca del efecto del azúcar sobre la nutrición y la salud.

