

Objetivo: reducir el consumo de azúcar

CONSEJOS

Objetivo: reducir el consumo de azúcar

13 febrero 2017



Malos tiempos para el azúcar. Es verdad que últimamente no cuenta con una buena reputación, pero no es la causa de todos nuestros problemas de salud. No demonices el azúcar, tan solo intenta reducirlo de tu dieta, si puedes, porque hoy por hoy no es fácil saber cuánto azúcar hay en los alimentos procesados.

Tomamos demasiado azúcar. La población española **consume el doble de la cantidad máxima recomendada por la OMS**, y esta tendencia puede ir a más. Pero no nos referimos al de mesa cuyo consumo es fácil de controlar (no habría más que contar el número de cucharitas o de azucarillo que añadimos a nuestras bebidas o postres) sino al que está oculto y no nos dicen cuánto hay en los alimentos procesados. **¿Sabes que supone el 85% del azúcar que consumimos a lo largo del día?**

Reducción no quiere decir eliminación

Un consumo excesivo de azúcar perjudica nuestra salud, favorece al sobrepeso y la caries dental, así que parece lógico que tengamos como objetivo reducir el consumo de azúcar. Mira este ejemplo. Unos 90 g de azúcar supone en nuestra dieta 360 **calorías vacías**, sin ningún tipo de interés nutricional.

Por lo tanto, el objetivo es reducir el consumo de azúcar no eliminarlo de la dieta. Al reducir la ingesta de azúcares añadidos presentes en productos procesados, ingeriríamos calorías con un mejor valor nutricional. **Los alimentos ricos en azúcar lo son también en grasas o grasas saturadas o en sal.**

Si cada mañana en vez de los cereales de desayuno con un 30% de azúcar, tomásemos una tostada de pan integral con aceite de oliva, además de ingerir menos azúcar, ganaríamos en fibra y grasas cardiosaludables. Igual pasaría si sustituyéramos un refresco por agua o el bollo de la merienda por un bocadillo de queso.

El azúcar no da la felicidad

Un cumpleaños, una tarta. Un regalo, unos bombones. A nadie le amarga un dulce, pero no podemos morir de empacho. El sabor dulce nos gusta, y además **tiene una fuerte connotación positiva**. De hecho, muchas de las celebraciones, por no decir todas, están vinculadas a un dulce. Y ese "extra" de azúcar se relaciona con una fiesta o un momento puntual. La industria alimentaria quiere vender la felicidad a través de sus productos y hacer que todos los días sean fiesta. Ahí está el error: **el azúcar no nos va a hacer más felices.**

Apoya con tu firma la campaña **Menos azúcar, más sano** y podrás acceder a nuestra calculadora y comprobar cuánto azúcar consumes.

MENOS AZÚCAR, MÁS SANO

OCU

www.ocu.org O llámanos al ☎ 913009151