

RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: TERCERO Y CUARTO DE PRIMARIA.

“CÓMO ME ALIMENTO”

En esta charla hablaremos sobre el consumo de azúcar en nuestra alimentación.

La EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) verifica que no hay un consumo mínimo seguro de azúcar añadido.

El azúcar proviene de dos plantas: la remolacha azucarera y la caña de azúcar.

Nuestro organismo, sobre todo, nuestro cerebro necesita azúcar para poder obtener la energía que necesita.

Pero este azúcar lo podemos obtener de varios alimentos, algunos más saludables que otros.

CLASIFICACIÓN



Como observamos en la imagen, tenemos 3 fuentes de azúcares:

- **VERDE:**
El azúcar naturalmente presente/ intrínseco: el que obtenemos de las frutas y algunos vegetales. El más saludable y el único azúcar que nuestro cuerpo necesita.
- **AMARILLO:**
El azúcar libre: el que proviene de los zumos. Éste azúcar debemos tomarlo de forma ocasional. En nuestro cuerpo actuará como si fuera azúcar añadido. Al consumirlo en zumo, solo estamos aprovechando el azúcar y el agua de la fruta. Al ingerir ese azúcar sin la fibra de la fruta entrará en nuestro torrente sanguíneo de manera muy rápida, por lo que nos provocará un pico de glucosa, como un azúcar añadido. Además, estamos consumiendo en una misma ingesta, el azúcar de 3 naranjas, por ejemplo.
- **ROJO:**
El azúcar añadido: este azúcar es el que se le añade a los alimentos procesados, como los refrescos, las galletas, la bollería, las chuches...

- **EDULCORANTES:** es un aditivo que proporciona dulzor a los alimentos; que no contiene calorías, pero sí que no se ha demostrado que no sea inocuo para nuestra salud. Lo adecuado, es que los consumamos en la menor medida posible.

Observamos algunos ejemplos de refrescos, zumos, batidos y la cantidad de azúcar que contienen.

¿Por qué se añade tanto azúcar a la mayor parte de los productos que hay en el supermercado?

Porque proporcionan dulzor; dan textura; ayudan a conservar ciertos alimentos...

Algunas de las consecuencias de un consumo de azúcar excesivo son las siguientes:

Aparte de la obesidad, que suele ser la patología que más nos preocupa, lleva asociadas más enfermedades como las caries; la osteoporosis; cáncer; diabetes...

Una de las más importantes es la Diabetes Mellitus tipo II, la cual es producida por un exceso de consumo de azúcar en nuestra alimentación.

Cuando consumimos azúcar, éste entra en nuestro torrente sanguíneo, que provoca una señal en nuestro organismo para que el páncreas libere insulina. Esta insulina lo que hace es recoger el azúcar de la sangre y llevarla a los distintos órganos de nuestro cuerpo para poder utilizarla.

Cuando se consume tanto azúcar, nuestro cuerpo no da abasto y deja de producir insulina, lo que provoca la enfermedad de la Diabetes Mellitus tipo II. Como consecuencia, debemos controlarnos la cantidad de azúcar que entra en nuestro cuerpo y pincharnos insulina, puesto que nuestro cuerpo ya no la produce por sí solo.

RECOMENDACIONES:

- Consumir azúcar naturalmente presente en los alimentos, como el de las frutas (fructosa), el de los vegetales o el de los lácteos (lactosa).
- Beber agua y no refrescos, ni zumos ni batidos.
- Consumir yogures naturales y no de sabores o con trozos, ya que todos esos llevan azúcar añadido.

