

# ¡Cuidado con el azúcar!

15 de Febrero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 8 min



Algunos alimentos y bebidas acercan un alto contenido en azúcares. Los azúcares son moléculas sencillas de hidratos de carbono que pasan rápidamente a la sangre. Los encontramos de manera natural en la leche y en la fruta y también añadidos en algunos alimentos durante el procesamiento industrial. Las bebidas refrescantes, los zumos industriales, las sobremesas lácteas, algunos productos de panadería y las cremas para untar en la merienda constituyen las fuentes principales de azúcares entre la gente joven.

Las frutas y los productos lácteos son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra. Por el contrario, los alimentos con muchos azúcares añadidos aportan con frecuencia muy poco o ningún beneficio nutricional. Algunos alimentos como, por ejemplo, el chocolate pueden llevar azúcares presentes de forma natural (lactosa de la leche) y azúcares añadidos en el jarabe de chocolate después de su procesamiento industrial.

**Los cereales integrales, las verduras, las legumbres y las frutas** son las fuentes más apropiadas de hidratos de carbono de la dieta. Acercan un alto contenido en fibra dietética, un menor índice y carga glicémica y una mayor aportación de vitaminas y minerales.

¡Ojo!, **seguid estos consejos** y...:

- **Tomad agua cuando tengáis sed.** Recordad que muchas bebidas refrescantes suelen contener una cantidad elevada de azúcares, a veces hasta un valor similar a ocho terrones.
- **Consumid la fruta en piezas enteras con más frecuencia que en zumos colados.** La fibra puede "quedar" en el exprimidor o en el filtro. Al tomar un vaso grande de zumo, la concentración de azúcares puede ser el doble de la pieza entera. Por esto, deberemos alternar, y preferir, el consumo de la pieza entera de fruta frente al zumo natural.
- **Los batidos y los zumos comerciales no están incluidos** en la recomendación de 3 piezas de fruta al día!.

**La Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda que la población reduzca el consumo diario de azúcares. Recordad que el aporte de energía procedente de los azúcares no debe pasar de un 10% del valor calórico total diario y, si es de un 5%, ¡mucho mejor! Para un aporte calórico de 2000 kcal/día, esto supondría de 25-50 g diarios (5%-10%, respectivamente).

**La Asociación Americana para el Corazón** identificó recientemente un límite superior de 25 g de aporte diario de azúcar para los niños y las niñas, independientemente de su ingesta calórica diaria recomendada. Aconsejó también evitar los azúcares en los menores de dos años, excepto los contenidos de forma natural en la leche y en la fruta.



La Organización Mundial de la Salud recomienda que la energía procedente de los azúcares en la dieta no supere el 10% del valor calórico total, y añade un valor óptimo por debajo del 5% del total. Por lo tanto, y para una dieta media de un escolar, nunca deberían superara los 50 gr/día y sería deseable bajar la menos de 25 gr/día.

Mostramos un ejemplo de algunos alimentos consumidos a lo largo de un día por un chico. Ahora sumad el total de azúcar y comparad con nuestra referencia de no mas de 50 g. **¡Es hora de cortarse un poquito!**

**Desayuno:**

- Mermelada:
  - Cantidad para untar una tostada: 25 gr
  - Contenido de azúcar: 15 gr
- Azúcar:
  - 1 terrón: 5 gr
  - Contenido de azúcar: 5 gr

**Almuerzo:**

- San Jacobo (precocinado)
  - 1 unidad de consumo: 85 gr
  - Contenido de azúcar: 7 gr
- Helado:
  - 1 copa: 120 gr
  - Contenido de azúcar: 24 gr

**Merienda:**

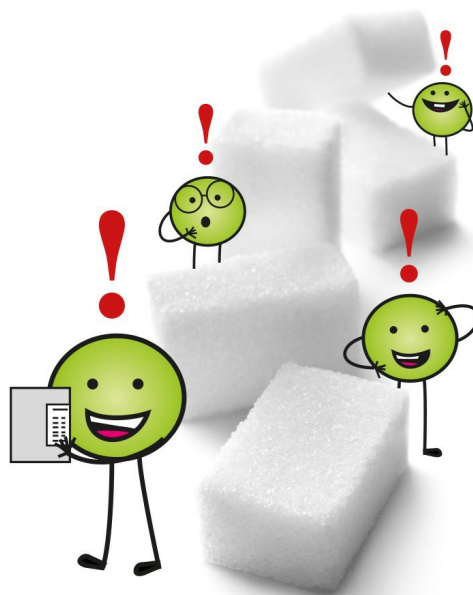
- Refresco comercial:
  - 1 lata: 330 gr
  - Contenido de azúcar: 40 gr
- Créemela de cacao y abellanas:
  - 1 ración para bocadillo: 60 gr
  - Contenido de azúcar: 34 gr

**Cena:**

- Yogur de sabores:
  - 1 unidad: 125 gr
  - Contenido de azúcar: 34 gr

**El 'tope recomendado' de aportación de azúcar al día de un rapaz entre 6-9 años es de 50 gr**

**¡Ojo!** No todos los productos del mercado contienen estas cantidades, pero sí hay marcas comerciales que ofrecen contenidos similares, por eso ¡es tan importante leer la etiqueta nutricional!

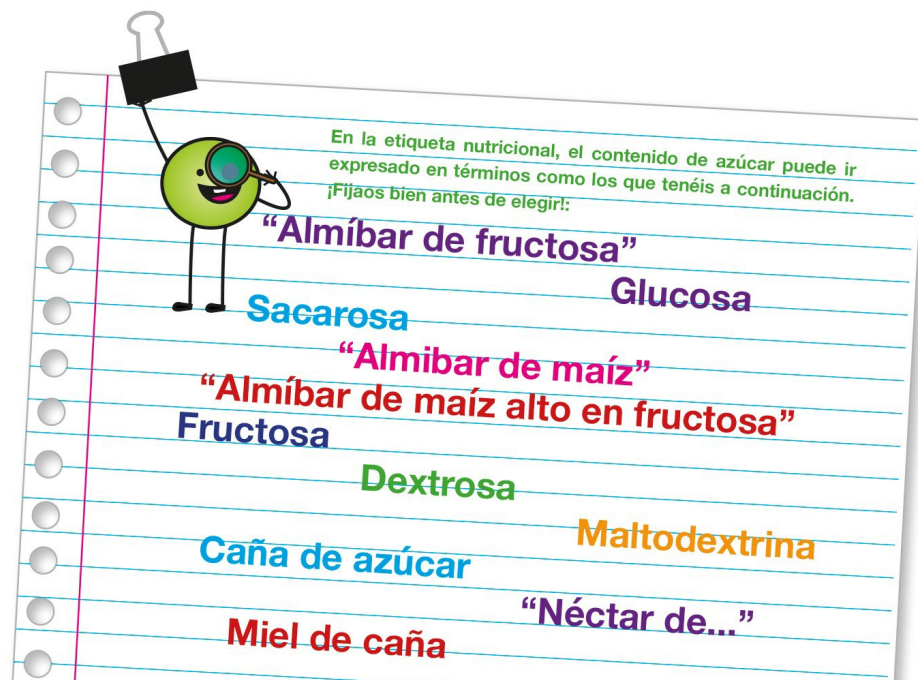


Fijaos en la cantidad de azúcares de algunos productos que tenéis en la despensa.

¿Sabíais que con 100 g de algunos alimentos se puede superar la cantidad diaria recomendada por la OMS? Este es el caso de algunas marcas de galletas, sobremesas lácteas y zumos comerciales.



Recordad que, además del azúcar del azucarero, podemos encontrar azúcares “ocultos” en los alimentos añadidos durante el proceso de fabricación. Además, el contenido de azúcar en la etiqueta nutricional puede ir expresado en términos como los que tenéis a continuación.



¿Sabíais que la aportación diaria promedio de azúcar es de más de 90 gr/día para los chicos españoles entre los 13 y los 17 años? ¿Y que las gallegas y gallegos cada vez compramos más productos con azúcares añadidos?

Desde 2004 hasta 2014, cada individuo consumió al año:



### Aquí tenéis algunas ideas para bajar el consumo de azúcar

- La fruta y el yogur deberían componer la sobremesa habitual. Buscad presentaciones divertidas y atractivas.
- No hagáis de las golosinas "premios" o recompensas.
- Recordad que los alimentos dulces están en la cumbre de la pirámide. Por eso la ración y la frecuencia de consumo deben ser muy pequeñas.
- Adulzorad el yogur con trocitos de fruta fresca.
- Dar sabor al arroz con leche, las tortitas y las cremas hechas en la casa añadiendo vainilla, espinilla, limón, naranja o hojas de menta.
- Haced helados caseros: "cubitos de hielo con zumos de fruta", "rebanadas de manzana y naranja con espinilla muy frías" etc.
- Sustituid:
  - Las bebidas refrescantes por agua para calmar la sede.
  - Las bebidas refrescantes por zumos naturales o batidos de frutas caseros para ofrecer una sobremesa "distinta". Probad con fresas y yogur o leche; fresas con naranja y canela; batido de manzana con mandarina etc.
  - Las salsas comerciales por salsas elaboradas con vegetales.
  - Los panes industriales (molde, pan tostado, pan tipo hamburguesa) por pan fresco.
  - Los alimentos precocinados (rebozados, nuggets etc.) por alimentos elaborados tradicionalmente (enharinados, rebozados con huevo etc.).
  - Los yogures azucarados o de sabores por yogures naturales.
  - Las sobremesas de frutas en almibar, y las frutas en conserva por fruta fresca de temporada



Recordad las necesidades de hidratación

**El agua siempre es la bebida de elección**



**En la casa, hace falta que el agua esté situada siempre en la mesa familiar, a la vista y como bebida de elección para toda la familia.** El consumo de leche en la comida añadiría un valor calórico extra a la comida, desplazando el consumo de otros alimentos también muy necesarios. Por otra parte, la absorción del calcio de la leche en el intestino puede competir con la del hierro, elemento que desempeña importantes funciones en nuestro organismo y que está presente, particularmente, en los alimentos que ingerimos con la comida del mediodía.

- Las **bebidas azucaradas y refrescos** no deberían estar presentes en las mesas familiares en fechas especiales o fiestas infantiles. Los niños pueden asociar momentos y sensación placenteros con este tipo de productos y situarlos en la categoría "premios" o "recompensas".
- Mucho **ojo con las bebidas "energizantes"** y con su posible contenido, además del azúcar, de excitantes como la cafeína. Algunas marcas suelen contener la cantidad equivalente la una taza de café negro.

