

Coidado co azucre!

15 de Febreiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 8 min



Algúns alimentos e bebidas achegan un alto contido en azucres. Os azucres son moléculas sinxelas de hidratos de carbono que pasan rapidamente ao sangue. Atopámoslos de xeito natural no leite e na froita e tamén engadidos nalgúns alimentos durante o procesamento industrial. As bebidas refrescantes, os zumes industriais, as sobremesas lácteas, algúns produtos de panadería e as cremas para untar na merenda constitúen as fontes principais de azucres entre a xente nova.

As froitas e os produtos lácteos son unha boa fonte de vitaminas, minerais e fibra. Pola contra, os alimentos con moitos azucres engadidos achegan con frecuencia moi pouco ou ningún beneficio nutricional. Algúns alimentos como, por exemplo, o chocolate poden levar azucres presentes de forma natural (lactosa do leite) e azucres engadidos no xarope de chocolate despois do seu procesamento industrial.

Os cereais integrais, as verduras, os legumes e as froitas son as fontes máis apropiadas de hidratos de carbono da dieta. Achegan un alto contido en fibra dietética, un menor índice e carga glicémica e unha maior achega de vitaminas e minerais.

Ollo!, **seguid estes consellos** e...:

- **Tomade auga cando teñades sede.** Recordade que moitas bebidas refrescantes adoitan conter unha cantidade elevada de azucres, ás veces ata un valor similar a oito terróns.
- **Consumide a froita en pezas enteiras con máis frecuencia ca en zumes coados.** A fibra pode “quedar” no espremedor ou no filtro. Ao tomar un vaso grande de zume, a concentración de azucres pode ser o dobre da peza enteira. Por isto, deberemos alternar, e preferir, o consumo

da peza enteira de froita fronte ao zume natural.

- **Os batidos e os zumes comerciais non están incluídos** na recomendación de 3 pezas de froita ao día!..

A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos e nenos reduzan o consumo diario de azucres. Recordade que a achega de enerxía procedente dos azucres non debe pasar dun 10% do valor calórico total diario e, se é dun 5%, moito mellor! Para unha achega calórica de 2000 kcal/día, isto suporía de 25-50 g diarios (5%-10%, respectivamente).

A Asociación Americana para o Corazón identificou recentemente un límite superior de 25 g de achega diaria de azucre para todos os rapaces, independentemente da súa achega calórica diaria recomendada. Aconsellou tamén evitar os azucres nos menores de dous anos, excepto os contidos de forma natural no leite e na froita.



A Organización Mundial da Saúde recomenda que a enerxía procedente dos azucres na dieta non supere o 10% do valor calórico total, e engade un valor óptimo por debaixo do 5% do total. Polo tanto, e para unha dieta media dun escolar, nunca deberían superarse os 50 g/día e sería desexable baixar a menos de 25 g/día.

Amosamos un exemplo dalgúns alimentos consumidos ao longo dun día por un rapaz. Agora sumade o total de azucre e comparade coa nosa referencia de non mais de 50 g. **É hora de cortarse un pouco!**

Almorzo:

- Marmelada:

- Cantidad para untar unha torrada: 25 gr
- Contido de azucre: 15 gr
- Azucre:
 - 1 terrón: 5 gr
 - Contido de azucre: 5 gr

Xantar:

- San Xacobe (precociñado)
 - 1 unidade de consumo: 85 gr
 - Contido de azucre: 7 gr
- Xeadado:
 - 1 copa: 120 gr
 - Contido de azucre: 24 gr

Merenda:

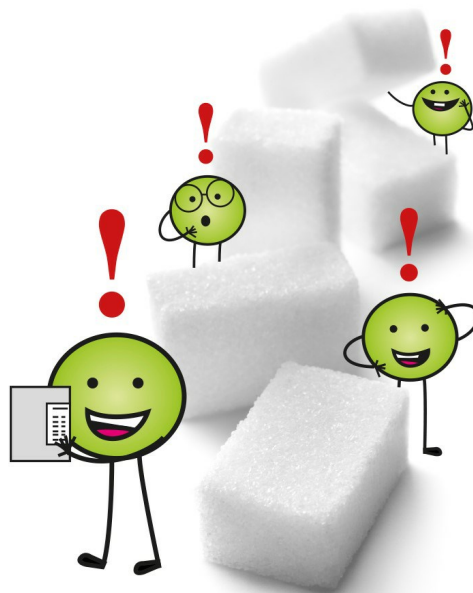
- Refresco comercial:
 - 1 lata: 330 gr
 - Contido de azucre: 40 gr
- Crema de cacao e abelás:
 - 1 ración para bocadillo: 60 gr
 - Contido de azucre: 34 gr

Cea:

- Iogur de sabores:
 - 1 unidade: 125 gr
 - Contido de azucre: 34 gr

O "tope recomendado" de achega de azucre ao día dun rapaz entre 6-9 anos é de 50 gr

Olo! Non todos os produtos do mercado conteñen estas cantidades, pero si hai marcas comerciais que ofrecen contidos similares, por iso é tan importante ler a etiqueta nutricional.

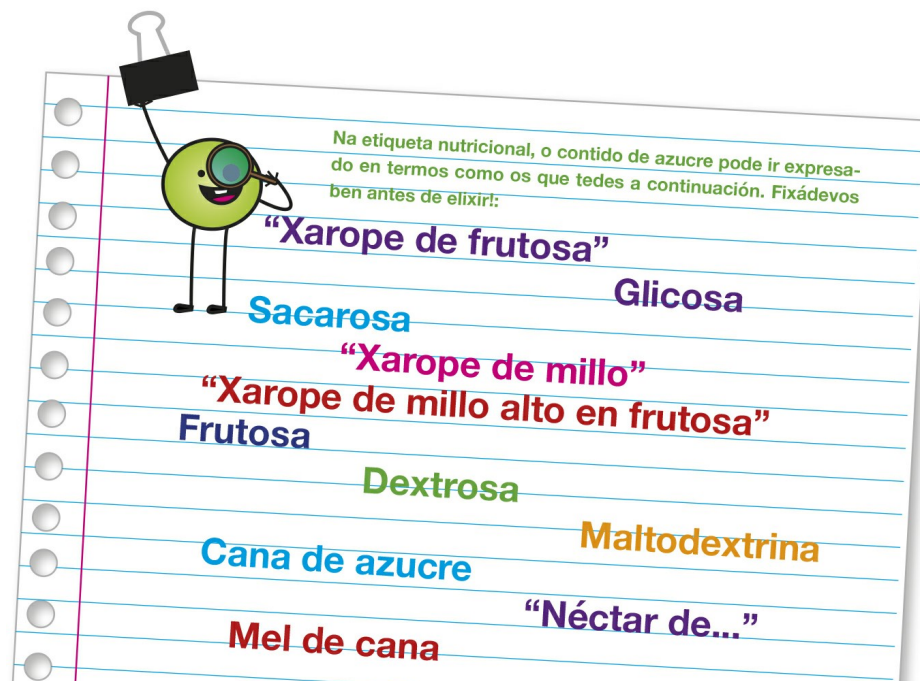


Fixádevos na cantidade de azucres dalgúns produtos que tedes na despensa.

Sabiades que con 100 g dalgúns alimentos se pode superar a cantidade diaria recomendada pola OMS? Este é o caso dalgunhas marcas de galletas, sobremesas lácteas e zumes comerciais.



Lembrade que, ademais do azucre do azucreiro, podemos, atopar azucres “ocultos” nos alimentos, engadidos durante o proceso de fabricación. Además, o contido de azucre na etiqueta nutricional pode ir expresado en termos como os que tedes a continuación.



Sabiades que a achega diaria media de azucre é de máis de 90 g/día para os rapaces españois entre os 13 e os 17 anos? e que as galegas e galegos cada vez mercamos máis produtos con azucres engadidos?

Dende 2004 ata 2014, cada individuo consumiu ao ano:



Aquí tedes algunhas ideas para baixar o consumo de azucre

- A froita e o iogur deberían compoñer a sobremesa habitual. Buscade presentacións divertidas e atractivas.
- Non fagades das larpeiradas “premios” ou recompensas.
- Lembraide que os alimentos doces están no cume da pirámide. Por iso a ración e a frecuencia de consumo deben ser moi pequenas.
- Adozade o iogur con anaquiños de froita fresca.
- Dar sabor ao arroz con leite, as filloas e as cremas feitas na casa engadindo vainilla, canela, limón, laranxa ou follas de menta.

- Facede xeados caseiros: “pedriñas de xeo con zumes de froita”, “rebandas de mazá e laranxa con canela moi frías” etc.
- Substituíde:
 - As bebidas refrescantes por auga para calmar a sede.
 - As bebidas refrescantes por zumes naturais ou batidos de froitas caseiros para ofrecer unha sobremesa “distinta”. Probade con amorodos e iogur ou leite; amorodos con laranxa e canela; batido de mazá con mandarina etc.
 - As salsas comerciais por salsas elaboradas con vexetais.
 - Os pans industriais (molde, pan torrado, pan tipo hamburguesa) por pan fresco.
 - Os alimentos precociñados (rebozados, nuggets etc.) por alimentos elaborados tradicionalmente (enfariñados, rebozados con ovo etc.).
 - Os iogures azucrados ou de sabores por iogures naturais.
 - As sobremesas de froitas en almibre, e as froitas en conserva por froita fresca de tempada



Recordade as necesidades de hidratación

A auga sempre é a bebida de elección



Na casa, cómpre que a auga estea situada sempre na mesa familiar, á vista e como bebida de elección para toda a familia. O consumo de leite no xantar engadiría un valor calórico extra á comida, desprazando o consumo doutros alimentos tamén moi necesarios. Por outra parte, a absorción do calcio do leite no intestino pode competir coa do ferro, elemento que desempeña importantes funcións no noso organismo e que está presente, particularmente, nos alimentos que inxerimos coa comida do mediodía.

- As **bebidas azucaradas e refrescos** non deberían estar presentes nas mesas familiares en datas especiais ou festas infantís. Os nenos poden asociar momentos e sensacións prazanteiros con este tipo de produtos e situalos na categoría “premios” ou “recompensas”.
- Moito **ollo coas bebidas “enerxizantes”** e co seu posible contido, ademais do azucre, de excitantes como a cafeína. Algunhas marcas adoitan conter a cantidade equivalente a unha cunca de café negro.



Ollade estas ideas:

**Limoadas, laranxadas e
cubiños xeados feitos na casa**

Imaxinación tamén para as festas!

**Batidos de hortalizas e
froitas aromatizados con cítricos,
canela, vainilla...**

**Leite e batidos a base de leite
para as merendas e os almozos**

Ás veces, como sobremesa

**Os pratos de culler ofrecen un
extra de hidratación**



