

## AZÚCAR

Cosas que debes saber de los alimentos básicos que componen tu dieta:

El **azúcar o sacarosa** es un carbohidrato que tiene fructuosa y glucosa, y se encuentra presente de forma natural en muchos alimentos (incluso aunque no distingamos el sabor dulce) por ejemplo pan, tortilla, papa, frijoles, lentejas, leche y, claro, en el azúcar de mesa. Lo anterior quiere decir que no todos los alimentos que tienen azúcar son malos o de la misma calidad, todo tiene que ver con **la frecuencia y las cantidades que utilizamos**.

### ¿Qué pasa si la consumo?



**Fructuosa.** Esta se encuentra en las frutas, pero también en diversos **alimentos industrializados** (jarabe de alta fructosa), en pequeñas cantidades como las que nos proporcionan **las frutas**, no es dañina, sin embargo al consumirla de forma excesiva (productos industrializados), puede generar obesidad, triglicéridos altos, hígado graso, etc.

**Glucosa.** Hace que tengamos **energía**. Al consumir altas cantidades aunado con factores de riesgo, como sobrepeso, mala alimentación, falta de actividad física, etc., puede contribuir en generar enfermedades como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, aumento de triglicéridos, entre otros.

### ¿Qué es lo que debo hacer?

**Disminuir el consumo de azúcares simples y consumir moderadamente aquellos que son complejos.**

Los **azúcares simples** se procesan de una forma más fácil, la mayoría de las veces lo único que nos dan es azúcar, como refrescos, jugos (naturales o envasados), azúcar de mesa, mermelada, gomitas, helados, productos de bollería y repostería, entre otros.

Los azúcares complejos, además, nos dan vitaminas, minerales, fibra y, en algunos casos, proteína y grasas; son más difíciles de digerir, como la avena, pan integral, tortilla, frijoles, lentejas, papa, leche, frutas y verduras con cáscara, etc.

### ¿Cómo disminuir el consumo de azúcar?

- ⊕ Consume agua natural.
- ⊕ Si deseas endulzar el agua, usa fruta y no le agregues azúcar, pues la fruta ya la contiene.
- ⊕ Puedes comenzar reduciendo la mitad y paulatinamente quitarla.
- ⊕ Consume café y té sin azúcar, si lo acompañas con alguna galleta o pan, busca que sea integral.
- ⊕ Si ya lograste eliminar el azúcar refinada, disminuye la cantidad que le colocas a los alimentos, aún siendo morena, mascabado, miel, estevia, entre otras menos dañinas.
- ⊕ Evita los endulzantes artificiales, que sustituyen el "azúcar regular".
- ⊕ Si sientes ansiedad, puedes consumir más frutas y verduras, pero también es importante revisar con la persona médica o nutrióloga la alimentación que estás llevando y en dado caso ajustarla.



**¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!**