

Boletín PAE 003

Azúcar



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NACIONAL



ALCALDÍA
DE MANIZALES



MANIZALES
AVANZA
¡VAMOS!

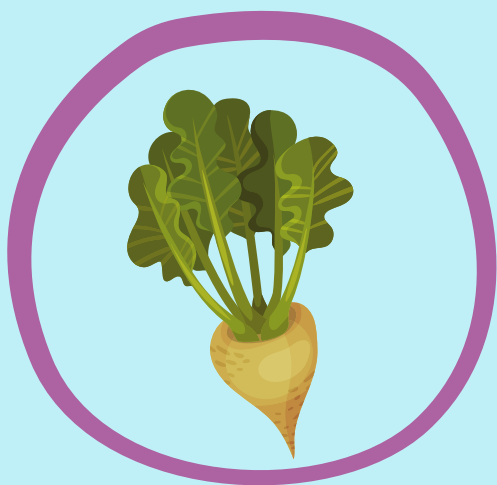


¿Qué es el azúcar?



El azúcar de mesa (azúcar blanca, azúcar morena) se llama SACAROSA y viene de la caña de azúcar

La panela viene del jugo de la caña de azúcar, se calienta a altas temperaturas hasta formar una melaza y se pone en moldes hasta que se solidifique



También se puede obtener sacarosa de la remolacha azucarera, a través de un proceso industrial



¿Por qué nos gusta tanto el azúcar?

Empezamos a preferir el sabor dulce desde antes del nacimiento,

La leche materna es dulce y aprendemos a relacionar este sabor a un sentimiento de cariño y cuidado.

NO se recomienda consumir azúcar, miel o panela antes de los 2 años de edad, ni los alimentos que los contengan

El consumo frecuente de alimentos dulces (con miel, azúcar o panela), incrementa la preferencia por este sabor y el riesgo de sobrepeso, obesidad, caries dental, hígado graso, triglicéridos y colesterol altos, entre otros.



Basado en: R. Vázquez-Frias, L. Ladino, M.C. Bagés-Mesa et al. Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica: COCO 2023, Revista de Gastroenterología de México, <https://doi.org/10.1016/j.rgmx.2022.11.001>



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NACIONAL



MANIZALES
AVANZA
¡VAMOS!



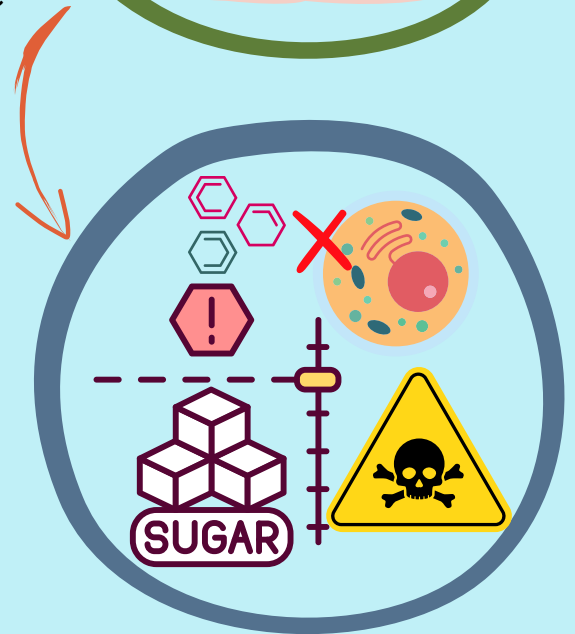
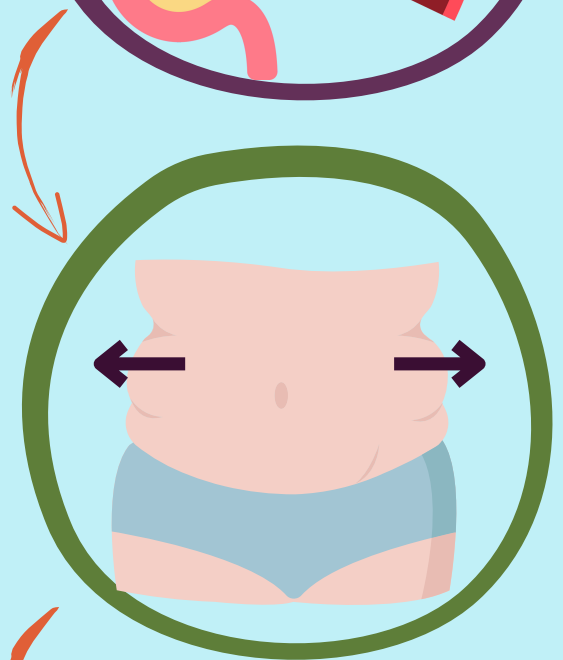
¿Qué pasa en el cuerpo cuando comemos azúcar?

Después de pasar por el estómago, se absorbe en el intestino delgado y pasa a la sangre.

El páncreas debe producir insulina, una hormona que “abre la puerta” para que el azúcar pueda entrar a las células y ser utilizado por estas como fuente de energía

Lo que queda de este proceso, se almacena una parte en el hígado y otra en el músculo, como reserva de energía. Cuando esta se llena, este exceso de azúcar debe ser procesado y almacenado como grasa debajo de la piel.

Cuando hay un alto consumo de azúcar frecuente, las células dejan de reconocer la señal de la insulina y se produce una resistencia, el azúcar no puede ser utilizado, se acumula y puede llevar a varias enfermedades, poniendo en un altísimo riesgo la salud












¿Por qué debemos evitar el azúcar?

La industria agrega **AZÚCAR** para aumentar el sabor, la textura, mejorar el color a los productos horneados, equilibrar la acidez e incrementar la vida útil

Se deben evitar el consumo de productos con alto contenido de azúcar como: salsas, mermelada, galletas, gaseosas, dulces, postres, tortas, etc. y evitar agregar azúcar, miel o panela a las bebidas

No necesitamos el azúcar añadido, podemos tener una alimentación adecuada sin azúcar, tratemos de consumirlo de forma esporádica

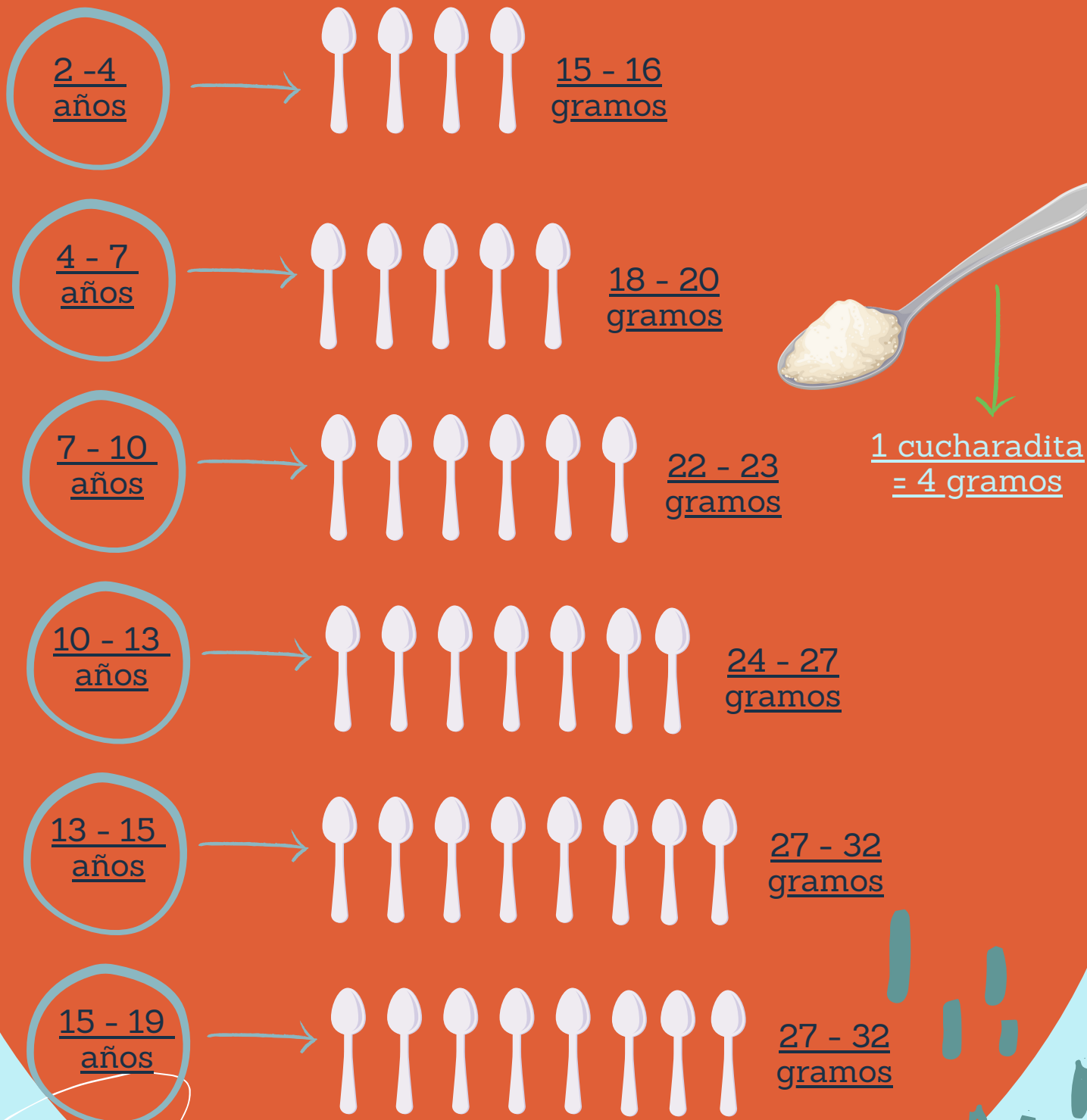
El consumo de azúcar en altas cantidades de manera frecuente tiene estas consecuencias:

- Obesidad y sobrepeso 
- Eleva los triglicéridos y el colesterol 
- Aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca 
- Aumenta el riesgo de caries 
- Incrementa el riesgo de retraso en crecimiento 
- Produce resistencia a la insulina e hígado graso 
- Aumenta el riesgo de cáncer 
- Incrementa el riesgo de ovario poliquístico 
- Aumenta el riesgo de acné y problemas en la piel 



¿Cuál es la cantidad recomendada?

Se recomienda evitar el azúcar, pero si se va a consumir, no se deben sobrepasar estas cantidades diarias:



Tomado y adaptado de: Fidler Mis, N et al. Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2017; 65(6):681-696.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL



MANIZALES AVANZA ¡VAMOS!

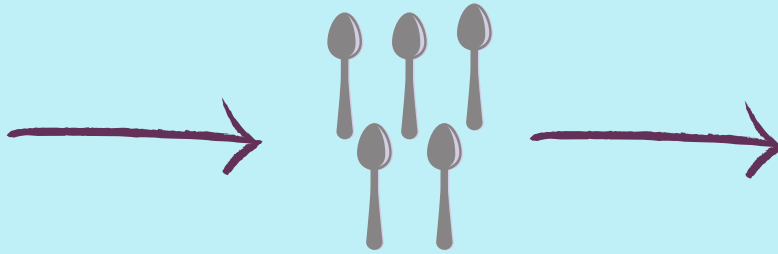


¿Cuánto azúcar hay escondido en las bebidas?

Las bebidas industrializadas tienen altos niveles de azúcar y lo consumimos casi sin darnos cuenta



Agua saborizada



1 - 5 cucharaditas

Ejemplos:
Hatsu, H2OH!,
Saviloe, OM
entre otros



Bebidas "deportivas"

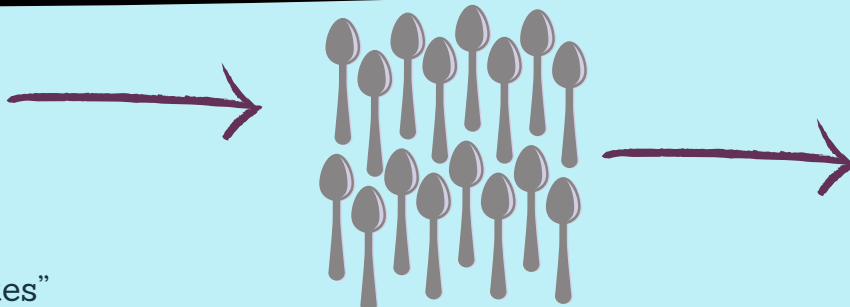


5 - 8 cucharaditas

Ejemplos:
Gatorade,
Powerade,
Drink-A
entre otros

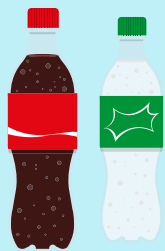


Bebidas "energizantes"

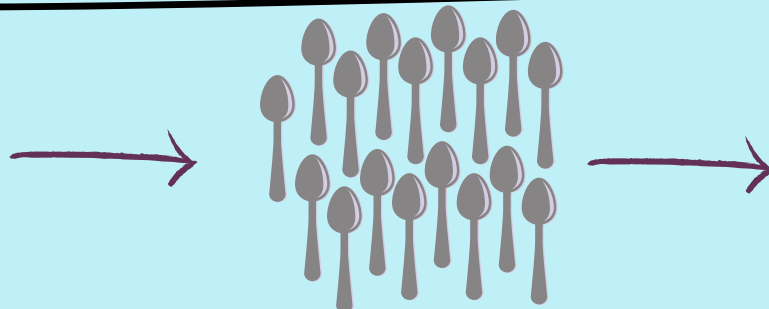


14 - 16 cucharaditas

Ejemplos:
Monster,
Red Bull,
entre otros



Gaseosas y refrescos

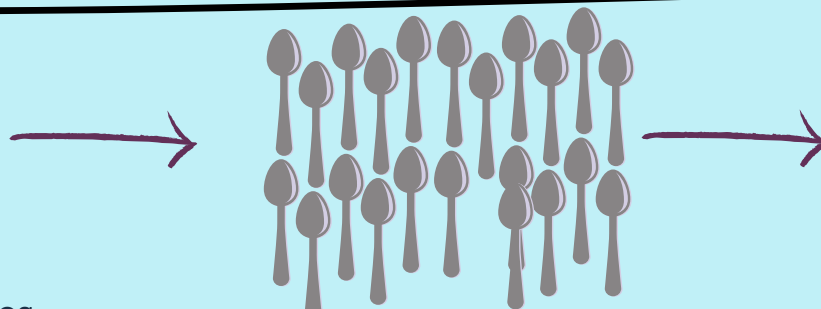


11 - 17 cucharaditas

Ejemplos:
Mr. Tea, Fuse
Tea, Coca-Cola,
Colombiana,, Big
Cola, Pony Malta
Entre otros



Jugos o zumos



7 - 22 cucharaditas

Ejemplos:
Jugo hit, Del
valle, Frutiño,
Néctar Frutto,
Tampico,
Entre otros



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NACIONAL



MANIZALES
AVANZA
¡VAMOS!





¡Gracias por tu atención!

Si necesitas más información o
tienes alguna duda
escríbenos a
paemanizales@manizales.gov.co

Mira este video para entender mejor que pasa
en el cuerpo cuando comes azúcar:

[https://www.youtube.com/watch?
v=9bGgtPNROqM](https://www.youtube.com/watch?v=9bGgtPNROqM)