



¡Todos nos
Cuidamos
en
FES Zaragoza!



EL IMPACTO DEL CONSUMO DE AZÚCAR

¿Qué es el azúcar?

El azúcar es un carbohidrato simple que proporciona energía rápida al cuerpo. Lo encontramos de manera natural en frutas, verduras y lácteos, pero también se añade a una gran variedad de alimentos y bebidas procesados. Aunque el azúcar es algo cotidiano y da sabor a nuestros alimentos y bebidas, un consumo excesivo puede tener efectos negativos en nuestra salud.

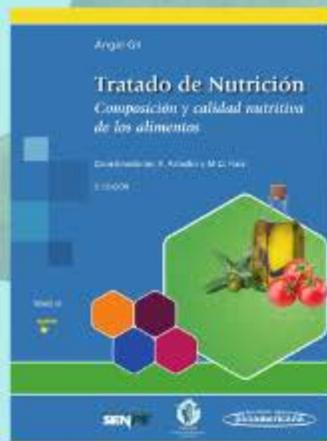
Impacto en la salud

- Facilita el aumento de peso y obesidad por su alto contenido calórico y baja saciedad.
- Incrementa el riesgo de resistencia a la insulina, un factor clave en el desarrollo de la diabetes tipo 2.
- Un consumo elevado está asociado con mayor riesgo de enfermedades del corazón, ya que puede elevar la presión arterial y los niveles de triglicéridos.
- Facilita el desarrollo de caries dentales.
- Puede llegar a dificultar la absorción de calcio y aumentar su eliminación.

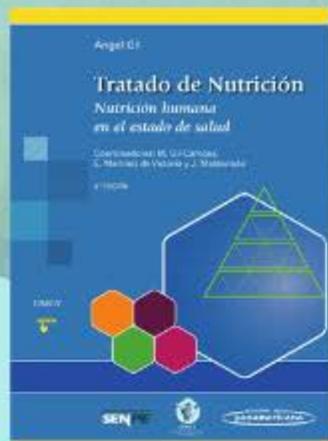
Recomendaciones de consumo

- Limitar tu ingesta de azúcares a menos del 10% de la ingesta energética total y 5% para mayores beneficios.
- Evita el consumo de bebidas y alimentos azucarados.
- Evita comer alimentos dulces entre comidas.
- Prefiere opciones naturales en lugar de jugos o productos procesados.
- Lee las etiquetas para identificar azúcares escondidos en productos procesados.
- Si necesitas endulzar, opta por edulcorantes, pero en moderación.
- Los alimentos que se adhieren a los dientes pueden ser más perjudiciales para los dientes así que evítalos.
- La percepción del sabor dulce varía, por lo que cuida no añadir azúcar en exceso.

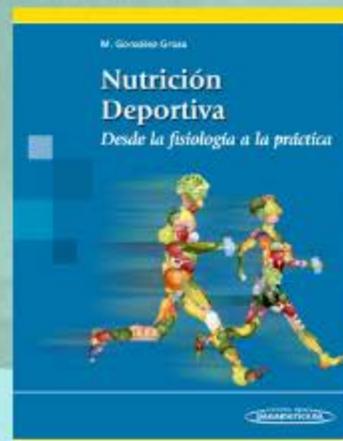
Conoce más en el acervo bibliográfico de la #Biblioteca de Campus II



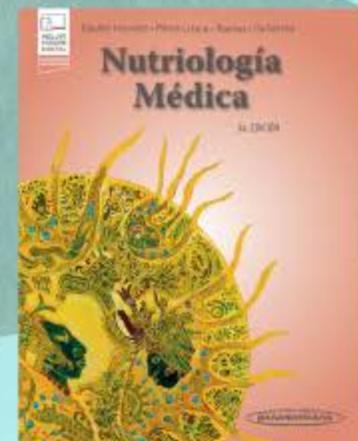
Clasificación: QP141 T73 2017



Clasificación: QP141 T73 2017



Clasificación: TX361.A8 N8673



Clasificación: QP141 K39 2023