



5 CONSEJOS PARA LIMITAR EL CONSUMO DE AZÚCAR AGREGADO

El azúcar es un carbohidrato que aporta calorías para que tu cuerpo las utilice como energía. Existen dos tipos: natural y agregado. El primero se encuentra en alimentos enteros, sin procesar, como frutas, verduras, productos lácteos y algunos granos.

El segundo está presente en alimentos procesados y bebidas. También incluye el azúcar que agregas a los alimentos en casa y con los que cocinas. **Aunque muchas personas están acostumbradas a endulzar sus alimentos, lo cierto es que el azúcar agregado ofrece poco o ningún valor nutricional.**

Si estás listo para perder peso, cuidar tu salud y sentirte mejor, sigue estos consejos.

Recomendaciones

1. Escoge alimentos saludables para el corazón: frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.
2. Evita las bebidas azucaradas y, en su lugar, elige agua.
3. Elimina el consumo de dulces, productos horneados y postres lácteos.
4. Busca recetas que contengan menos azúcar cuando estés cocinando u horneando algo.
5. Evita los alimentos procesados, recuerda que tienen un alto contenido de azúcar agregado, sodio y grasa.

No olvides que uno de los pasos más importantes es leer las etiquetas de nutrición. Aunque estas etiquetas pueden ser confusas, te permitirán comprobar la cantidad de azúcar en los productos. Además, podrás leer los demás ingredientes que debes medir, como el sodio y la grasa.

Toma en cuenta que un gramo de azúcar equivale a 4 calorías y 4 gramos equivalen a 1 cucharadita de azúcar. Así que si una etiqueta dice 40 gramos de azúcar, entonces estarás consumiendo 160 calorías y 10 cucharaditas de azúcar por porción.

Si tienes dudas, consulta a un especialista en nutrición.

ClickSalud