

Azúcar: rica y nutritiva

Las frutas, los vegetales e incluso la leche contienen azúcar. En palabras sencillas, los azúcares son los carbohidratos más simples. Es decir, el cuerpo no necesita descomponerlos para poderlos digerir.

El azúcar es más que un dulce: junto con los almidones y las fibras conforma el grupo de los carbohidratos, el principal combustible de tu cuerpo

Mito 1
El azúcar engorda

Realidad: El azúcar por sí sola no engorda. Lo que provoca el aumento de peso es ingerir más calorías de las que nuestro cuerpo puede utilizar.

Mito 2
El azúcar provoca caries



Realidad: Sólo si no te lavas los dientes 20 o 30 minutos después de comer. Para prevenir las caries el mejor consejo es cepillarse los dientes después de cada comida.

Mito 3
El azúcar causa diabetes

Realidad: No. En las personas que padecen diabetes, el cuerpo no puede utilizar el azúcar normalmente y por eso deben moderar su consumo.

Si deseas comer algo dulce, disfruta del azúcar que está presente en las frutas. Además, son fuente de vitaminas, antioxidantes y otros nutrientes.



Consumo con moderación alimentos altos en azúcar que contienen pocas cantidades de otros nutrientes.

Mito 4
El azúcar morena es mejor que el azúcar blanca

Realidad: El azúcar morena y el azúcar blanca contienen las mismas cantidades de calorías por gramos de carbohidratos. Ninguna de las dos contiene vitaminas, minerales o fibra. Solo que una es más refinada que otra.



*Ahora ya sabes:
el azúcar no es mala,
los excesos sí*