Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Azúcar: menos es más

Muchos alimentos contienen azúcar. En la tabla nutricional, se indica con **«de los cuales, azúcares».** Dicha indicación alude a lo siguiente:

Azúcar natural
La fruta y la leche contienen azúcar de forma natural (fructosa y lactosa).

Azúcar añadido
El azúcar se añade a menudo a los alimentos procesados en forma de sacarosa (azúcar común), glucosa, fructosa, miel o jarabe.

Demasiado azúcar añadido provoca caries y favorece la obesidad.
En Suiza, consumimos demasiado azúcar añadido.

Cantidad máxima recomendada para:

Adultos
Máx. 50 g de azúcar añadido al día

12,5 terrones de azúcar

Niños
Máx. 30 g de azúcar añadido al día

7,5 terrones de azúcar

Ejemplo diario para 28 g de azúcar añadido*

1 vaso de yogur de frutas de 180 g

50 g de granola

= 4 g

Es bueno saberlo

Los zumos de fruta envasados y los néctares de fruta contienen mucho azúcar añadido*, como:

2 dl de zumo de fruta envasado

Las salsas preparadas y los productos para untar pan contienen a menudo mucho azúcar añadido*, como:

1 porción de kétchup de 20 g

1 cucharada de mermelada de 15 g

Los alimentos edulcorantes naturales son igual de calóricos y provocan caries de la misma manera que el azúcar granulado, como:

Azúcar de caña

Miel

Zumo de pera concentrado

Jarabe de agave, dátil o arce

Los edulcorantes artificiales y los sustitutos del azúcar no son alternativas recomendadas para el azúcar. Fomentan, entre otras cosas, que uno se acostumbre al sabor dulce.

Edulcorantes artificiales
P. ej., aspartamo, ciclamato, sacarina

Sustitutos del azúcar
P. ej., isomalt, sorbitol, xilitol

Excepción
De vez en cuando productos con la etiqueta «inocuo para los dientes».

* Las cantidades de azúcar indicadas son valores medios.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Así reduzco el azúcar diario

Consejo 1

Sustituya las bebidas azucaradas por bebidas sin azúcar:

2 dl de bebida azucarada

Alternativa:
Agua del grifo* o mineral
Sin azúcar

2 dl de té helado

Alternativa:
Infusión de hierbas o de frutas sin edulcorar
Sin azúcar

* En Suiza, el agua del grifo sabe bien y es totalmente higiénica.

Consejo 2

Reemplace los alimentos muy azucarados con alimentos que solo contengan azúcar de forma natural:

1 vaso de yogur de frutas de 180 g

Alternativa:
Mezcle 100 g de yogur natural y 50 g de fruta.

50 g de granola

Alternativa:
Mezcle 40 g de copos de cereales sin aditivos con 1 cucharada de nueces molidas y 50 g de fruta fresca.

Consejo 3

Mezcle los zumos de fruta con agua:

2 dl de zumo de fruta al 100 %

Alternativa:
2 dl de zumo de fruta casero diluido con agua
(Proporción de ⅓ de zumo, ⅔ de agua)

Los zumos de frutas contienen de forma natural mucho azúcar (fructosa). Por eso es recomendable diluirlos con agua.

Consejo 4

Hágalo usted mismo:

- Cocine y hornee con ingredientes frescos, a ser posible sin procesar,
- reduzca la proporción de azúcar en las recetas y
- disfrute con todos los sentidos.

Al comprar azúcar de caña y alternativas al azúcar, como la miel o el jarabe de arce o de agave, tenga en cuenta la calidad, el origen, así como un método de cultivo sostenible y la viabilidad social.

Consejo 5

Disfrute de los dulces de vez en cuando y solo en cantidades pequeñas, por ejemplo:

1 fila de unas 4 onzas de chocolate

o

aprox. 10 gominolas

o

1 bizcochito relleno

Con el apoyo de:

freistil
Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Fuente: Guía «Azúcar: menos es más»,
Fundación para la protección del consumidor (2017).

02.0282.ES 06.2019