

Ingresar     

9-0

Clasificados

**Vanguardia.com**

Galería

[Inicio](#) [Bucaramanga](#) [Santander](#) [Deportes](#) [Judicial](#) [Colombia](#) [Mundo](#) [Política](#) [Economía](#) [Opinión](#) **Entretenimiento** [Vanguardia TV](#)

Lunes 03 de Diciembre de 2018 - 12:01 AM

## Azúcar: ¿cuánto es demasiado?

Por lo general, coincidimos en la creencia de que un poco de azúcar en la dieta está bien, pero la verdad es que la mayoría de los colombianos consumimos más de lo que deberíamos: casi 3 millones de colombianos viven con diabetes y una encuesta reciente del Ministerio de Salud halló que 9 de cada 10 niños consumen más de una bebida azucarada al día. Uno de cada cuatro, tiene sobrepeso.



Publicidad

Revista **COCIN**arte



Pastel de arroz



¿Quién no tiene un antojo de dulce al día?

¿Qué daño puede hacer comerse un chocolate pequeño?

Y más, cuando somos niños, gastamos tanta energía que un poco de azúcar en nada puede afectar, ¿verdad?

La respuesta es sí. Sí está afectando a los colombianos, adultos y niños, el exceso en el consumo de azúcar.

El problema es que si creemos que la solución es comer algo de sal, en realidad estamos equivocados: muchos productos contienen también azúcar, lo cual aumenta el riesgo de padecer diabetes, una enfermedad que ya afecta a casi tres millones de colombianos.

En Colombia, según las cifras de la Federación Internacional de Diabetes, en el 2017, 2.7 millones de personas padecían esta patología y 17 mil personas entre 20 y 70 años murieron a causa de esta enfermedad. En Latinoamérica y el mundo, estas cifras son igualmente preocupantes: 38,6 millones de personas y 425 millones respectivamente.

De acuerdo con la evidencia científica, el consumo habitual de comida procesada, alta en azúcar, sodio o grasas saturadas, incrementa el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, así como problemas cardiovasculares.

Según una investigación realizada en el 2017 por Red PaPaz y Vital Strategies, el 87% de los colombianos consideran que la etiqueta de los comestibles no permite identificar si tienen exceso de azúcar, grasa o sodio, y cerca del 70% de los colombianos consideran que éstas son difíciles de entender y no son útiles.

A pesar de que 9 de cada 10 adultos están preocupados por los efectos perjudiciales para la salud de los productos no saludables, el 46% de los niños comen comida procesada. Además, el 85% de los colombianos encuestados está de acuerdo en que el Gobierno debe resolver el problema de la obesidad en Colombia y el 77% apoyaría estos esfuerzos.

Carolina Piñeros Ospina, directora Ejecutiva de Red PaPaz, indicó que “para quienes somos padres, madres, cuidadores o educadores es indispensable contar con estos sellos en el frente de los empaques, pues tenemos la responsabilidad de garantizar la salud de quienes están a nuestro cargo y sin esta información, es muy difícil”.

Entonces, ¿no se puede comer nada de azúcar?

Los expertos coinciden en afirmar que sí bien sí se puede consumir algo dulce al día, la tendencia debe ser elegir algo natural, como la panela o el bocadillo.



Por otro lado, tampoco se trata de que desvincule el consumo de azúcar de su dieta: la idea es que de acuerdo con su peso y su edad encuentre la cantidad adecuada.

Y usted, ¿está consumiendo azúcar de más?

Las frutas con menos cantidad de azúcar... que son muy ricas

Si ya está consciente de que está consumiendo demasiada azúcar y que debe moderarse, pero no quiere perder completo el sabor dulce en su vida, los expertos le recomiendan las siguientes frutas, que son las que menos azúcar contienen:

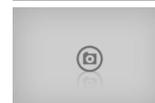
1Aguacate: ¿a quién no le encanta una rodaja de esta deliciosa fruta para acompañar el almuerzo? Pues bien, no dude en elegirla, tiene apenas 0,70 gramos de azúcar.

2Arándano: tiene 4,04 gramos de azúcar y se ha convertido en una de las preferidas de los

## Le puede interesar



**Nueve de cada 10 estudiantes colombianos no comen frutas ni verduras**



La ansiedad nos agobia, encendamos las alarmas



Niña venezolana, primer caso de sarampión en Santander

Publicidad



bumangueses. Son deliciosos, el antojo perfecto para las medias tardes.

3Fresa: también es un buen antojo para la tarde y contiene tan solo 4,89 gramos de azúcar.

4Melón: tiene mala fama, pero en realidad su sabor dulce nada tiene que ver con que tenga mucha azúcar. Apenas tiene 7,86 gramos y es un excelente reemplazo si está acostumbrado a comer mucho dulce.

5Sandía: en el trópico, donde está ubicada Colombia, este tipo de frutas nunca faltan. Tiene solo 6,20 gramos de azúcar y lo ayudará también a hidratarse en momentos de calor.

6 Manzana: con solo 10,31 gramos de azúcar, es una de las preferidas de la merienda.

¡Basta ya! Una campaña para detener el consumo

excesivo de azúcar

Carolina Piñeros Ospina, directora Ejecutiva de Red PaPaz, una organización que trabaja por los derechos de niños, niñas y adolescentes en Colombia, explicó que “comer algo dulce al día no tiene problema, pero ojalá sea algo casero: un bocadillo con queso. Un bocadillo se hace con guayaba y no es una preparación industrial, entonces estará bien, incluso, ofrecerlo a los niños. También se les puede dar agua de panela. Todo esto es mejor que comer algo con azúcar refinada, ya que este proceso le quita todos los nutrientes a los alimentos”.

La experta señaló que “tenemos que cambiar ciertos hábitos. La comida de paquete debería ser algo excepcional. Siempre será mejor escoger un producto de panadería fresco y comer mucha más fruta y verduras. Estamos promoviendo en los colegios que al agua se le agregue algunas rodajas de limón o naranja para los niños a los que no les gusta el agua sola. Pero si bien el cambio de hábitos es un reto de los colegios y familias, lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud es que quienes toman las decisiones políticas deben diseñar políticas públicas que contribuyan a disminuir el consumo de bebidas azucaradas”.

La ONG Red PaPaz adelanta la campaña “¡Basta!”, que busca movilizar a la ciudadanía para exigirle al Estado que reglamente la inclusión de sellos frontales que nos indiquen si las bebidas o comestibles son altos en azúcar, sodio o grasas saturadas.

Adicionalmente, la implementación de los sellos frontales promueve que la industria reduzca los niveles de estos nutrientes críticos en sus productos y, de esta manera, mejorar la salud de los colombianos.

“La falta de información en el frente de los empaques nos impide identificar la comida chatarra. El consumo habitual de productos altos en azúcar, sodio o grasas saturadas puede causar enfermedades graves a futuro”, concluyó Piñeros.



Lo recomendable

La Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más de 6 cucharaditas (25 gramos) de azúcar por día para las mujeres y 9 cucharaditas (38 gramos) para los hombres.

En el caso de los niños, los límites varían según la edad y las necesidades calóricas, pero oscilan entre 3 y 6 cucharaditas (12 a 25 gramos) por día.

“La recomendación de la OMS es que no más del 10% de las calorías en un adulto, e idealmente menos



"Dictador", Maduro fue abuchado en su visita a México



Las reacciones de concejales tras suspensión del Alcalde de Bucaramanga



La pelea que le costó el puesto al Alcalde de Bucaramanga

» Vanguardia.com Xa PYMES

Publicidad

## Ranking de noticias

+ Recientes | + Vistas sección | + Vistas

- Expectativa por supuesta presencia de Iván Márquez en Bogotá
- Las protestas callejeras
- Colegio Gimnasio Campestre San Sebastián: 25 años de calidad e innovación académica que marca la diferencia
- Airbus presenta su 'taxidron'
- Celebración

## Te Puede Gustar

Enlaces Promovidos

10 alimentos que amamos que nos

del 5%, debe provenir de azúcar agregada o de azúcares naturales en miel y jugo de frutas. Para una dieta de 2 mil calorías, el 5% serían 25 gramos”, explicó la nutricionista Fabiana Plata.

Y agregó que es fácil superar esos límites. Con hasta 11 cucharaditas (46.2 gramos) de azúcar en un vaso mediano de jugo ya se estaría consumiendo casi el doble de lo recomendado para cada día.

Sin embargo, es difícil que nos demos cuenta de esto: el azúcar también está presente en nuestro suministro de alimentos. Una marca líder de bebidas, por ejemplo, tiene 7 cucharaditas (29 gramos) de azúcares totales en una sola porción, la mayoría de ellas agregadas.

“Mediante el uso de tecnología de escaneo cerebral, los científicos del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de Estados Unidos fueron de los primeros en demostrar que el azúcar causa cambios en el cerebro de las personas de manera similar a quienes son adictos a las drogas. Estos cambios están vinculados a un mayor deseo de más azúcar”, explicó la especialista.

Es por esto que vale la pena que se modere con relación a la cantidad de azúcar que consume.

Publicada por BELKYS P. ESTEBAN C.

Contacte al periodista

### Lea también



Nueve de cada 10 estudiantes colombianos no comen frutas ni verduras

Las gaseosas y la salud



Invima suspende comercial de productos Hit

Comida y estrés

Publicidad

¿Pueden meter Food Eat Safe

Colombia podría exportar productos agrícolas a Aruba

Los diez países más ricos de América Latina 2018 - Revisa Colombia EverydayChimp

Santanderes, región con más escolares expuestos al tabaco

por Taboola



Fidebot, primer chatbot del sector microfinanciero en Colombia

### Comentarios

Comente con Facebook Comente con Vanguardia

Comente con Facebook



0 comentarios

Ordenar por **Más antiguos**

Agregar un comentario...

[Plugin de comentarios de Facebook](#)

Vanguardia Liberal no se hace responsable por las opiniones emitidas en este espacio. Los comentarios que aquí se publican son responsabilidad del usuario que los ha escrito. Vanguardia Liberal se reserva el derecho de eliminar aquellos que utilicen un lenguaje soez, que ataquen a otras personas o sean publicidad de cualquier tipo.

Así luce su cambio físico 'la gorda Fabiola'

Vanguardia

Esta políglota te cuenta sus secretos para aprender idiomas por tu cuenta

Pensaban que él estaba loco por cavar un gran agujero, pero luego hizo esto

Inglés sin aprender gramática. ¡El cerebro absorbe como una esponja!

¡Así es como pagará 2 veces menos por sus facturas de electricidad!

Perder peso haciendo esto a diario

Capturado narco colombiano que dejó morir a 'mula' en España  
Vanguardia

Menor de 12 años dio a luz gemelos en Ibagué  
Vanguardia

SALE. Puma - Hasta 60.0% OFF

Servicios  
Suscripciones

Secciones  
Bucaramanga

Clasificados  
Finca Raíz

Revistas  
Cocinarte

Publicaciones  
Gente de Cabecera

Periódico digital  
Pague su renovación  
Club de suscriptores  
Anunciadores  
Venta de fotos  
Comentarios del sitio  
Pauté con nosotros  
Contáctenos  
Registrarse  
Nuestra empresa  
Política de privacidad  
Certificados tributarios  
Proveedores  
Trabaje con nosotros

Santander  
Deportes  
Judicial  
Colombia  
Mundo  
Política  
Economía  
Opinión  
Entretenimiento  
Multimedia

Vehículos  
Empleos  
Varios  
Edictos  
Publique

Sólo para mujeres  
Revista Novias  
Posgrados

Gente de Cañaveral  
500 Empresas  
Santander Inolvidable  
Q'hubo

Todos los derechos reservados Galvis  
Ramírez & Cia S.A. - 2018 - Bucaramanga  
- Colombia. Prohibida su reproducción  
total o parcial, sin autorización escrita de  
su titular. Términos y condiciones

