

SEMANA 6: ENDÚLZATE SALUDABLEMENTE

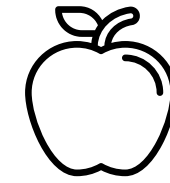


NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL

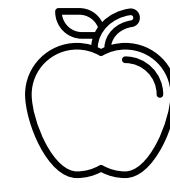
Carmen Martín Puertas, dietista-nutricionista Vital&Clinic



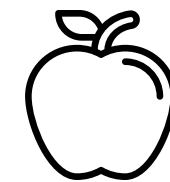
Endulzar, ¿con o sin calorías?



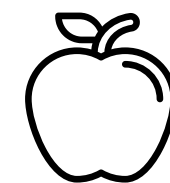
Tipos de endulzantes. ¿Con cuál te quedas?



Paladar y umbral del dulzor



Alteración microbiota



Picos de glucosa e insulina

**Herramientas
para reducir
el consumo de
endulzantes:
calculadora
de azúcar y
tabla de
reducción
progresiva**



¿Dónde está el azúcar? Tipos de azúcar



Consumo máx. recomendado por la OMS 25g al día (el medio por adulto en España es de 75g)



La mayoría suele estar oculto



En bebidas, ultraprocesados, bollería, salsas, precocinados...



Azúcar libre, intrínseco, añadido



Principal fuente de azúcar en España = bebidas azucaradas. Gasto medio por español al año en refrescos = 350€



Reducir progresivamente, y no de golpe, el consumo de endulzantes utilizando la herramienta aportada.



Crear consciencia de su consumo y pensar que no es algo prohibido, pero que mientras menos mejor.



Probar con alternativas más saludables cuando se esté en proceso de reducción (fruta deshidratada, canela, vainilla, plátano...)

Reto de la semana



☒ Sugarfree

A tener en cuenta...

1

Cómo afecta a la salud

Inflamación sistémica, resistencia a la insulina y alteraciones metabólicas.

2

Cocinar

Reduce el consumo de azúcar camuflados en alimentos procesados

3

Dudas

Gracias

