

¿Por qué disminuir la ingesta de azúcar en la dieta? *

La dieta habitual de los mexicanos es alta en carbohidratos simples como el azúcares y harinas refinadas, sin embargo no deberíamos consumir más de 30 gramos de azúcar al día lo cual es equivalente a 6 cucharadas cafeteras.

El azúcar no es un nutriente esencial y hay evidencia sólida que muestra que en realidad puede ser perjudicial al contribuir al sobrepeso, la obesidad y las caries dentales,ⁱ es claro que un consumo elevado de azúcar en nuestra dieta no es la principal causa de enfermedades crónicas, pero se potencia con la ingesta elevada de grasas saturadas y trans, consumo excesivo de sal, tabaquismo y una de las más importantes, inactividad física. Estos factores de riesgo aumenta la propabilidad de sufrir situaciones adversas para la salud, como pueden ser:

- **Caries dentales**, ya que las bacterias que las ocasionan se alimentan de azucares simples.
- **Obesidad**, porque el consumo excesivo de azúcar favorece un balance calórico positivo y ello incrementa el riesgo de sufrir acumulo de grasa en el organismo.
- **Déficit de vitaminas del complejo B**, que se necesitan para metabolizar hidratos de carbono en el organismo, de tal forma que, al consumir azúcar en exceso se eleva la demanda de B1, B2 y B5, mismas que pueden sufrir deficiencias.
- **Hipertrigliceridemia**, porque aumenta la producción de triglicéridos en sangre así como su acumulación lo cual puede dar origen a enfermedades cardiovasculares.
- **Hipertensión arterial**, porque disminuye el oxido nítrico que dilata las arterias, incrementando la rigidez de las mismas, lo que se traduce en aumento de presión arterial secundaria a vasoconstricción.
- **Afición**, un consumo elevado de azúcar puede incitarnos a buscar más, sobre todo, si estos azúcares van mezclados con grasas en un alimento, por ejemplo: dulce de leche, pasteles, bizcochos, bollos, galletas y demás.

Algunas **recomendaciones** para poder disminuir el consumo de azúcar en la dieta diaria son:

- Consumir frutas y productos de bajo índice glucémico.
- Sustituir el azúcar refinada por azúcar morena o mascabado, panela o miel, que contiene vitaminas y minerales, aparte de hidratos de carbono simples.
- Evitar el consumo de refrescos, jugos o zumos industrializados.

* Nota elaborada por: PSS. César Eliud Montiel Sánchez, PSS. Julissa Gómez Ramírez y PSS. Mario Olivares Pérez

- Disminuir a la mitad el consumo de azúcar o utilizar endulzantes libres de calorías.
- No agregar más azúcar a los alimentos que ya la contienen, como son los cereales de caja, jugos naturales o agua de frutas.
- Elaborar tus propios alimentos para poder controlar la cantidad de azúcar en estos.
- Revisar la nueva etiqueta nutrimental frontal de los productos, compararla y escoger aquellos que contengan la mínima cantidad de azúcar, se considera bajo en azúcar, aquellos productos que en su etiqueta frontal tengan menos de 5% de azúcares totales y alto si es mayor al 20%.²
- Evitar el consumo de edulcorantes artificiales no calóricos (aspartame, sucralosa, etc.) sin la valoración previa de un especialista, ya que su consumo no puede sustituir de manera definitiva a los naturales utilizados de manera convencional (azúcar, miel, fructosa, stevia), privando así al cuerpo de la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones normales.

Bibliografía:

1. <http://www.directopaladar.com/salud/el-azucar-por-que-y-como-reducirlo-en-nuestra-dieta>.
 2. <http://www.granma.cu/salud/2015-03-09/menos-azucar-beneficios-adicionales-para-la-salud>.
 3. http://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_glycemic_index_patient_sp.pdf
-