

SEMANA 2: SUSTRAER

Azúcar y Alimentos Ultraprocesados



¿Es el azúcar realmente tan “mala”?

Desafortunadamente, las grandes cantidades de azúcar consumidas por la mayoría de los estadounidenses son demasiado altas. Cada vez hay más pruebas de que el azúcar tiene efectos perjudiciales en prácticamente todos los aspectos de nuestro cuerpo. Aunque el impacto que tiene el azúcar en nuestra cintura es de conocimiento común, se ha prestado mucha menos atención al impacto negativo que tiene el alto consumo de azúcar en la salud de nuestro cerebro, desde la función cognitiva hasta el bienestar psicológico.

¿Cuánta azúcar debemos Consumir cada día?

The American Heart Association recomienda limitar el consumo de azúcar añadido a:
NIÑOS 12g, MUJER 25g, HOMBRE 35g



¿Qué son los alimentos ultraprocesados y por qué son tan “malos”?

Alrededor del 60% de las calorías consumidas por los adultos estadounidenses provienen de alimentos ultra procesados.

Estos alimentos suelen ser el resultado de procesos de fabricación intensivos y están hechos principalmente de sustancias extraídas de los alimentos. Contienen colorantes, sabores añadidos, azúcar, sal, grasa, colorantes y conservantes artificiales y están despojados de sus nutrientes básicos. Los ejemplos incluyen: comida rápida, papas fritas, comidas congeladas, carnes y quesos procesados, sopas instantáneas, pasteles y galletas comprados en la tienda y más.



Estrategias para reducir el consumo:

- **Haz cambios pequeños y graduales.** En continuación con el desafío del agua de la semana pasada, reemplace los refrescos con agua u opte por frutas en lugar de papas fritas.
- **Haga sus compras en el perímetro de la tienda.** Los productos frescos, la carne y los productos lácteos suelen estar ubicados alrededor del perímetro de la tienda. Cárgate de alimentos saludables antes de aventurarte en los pasillos centrales, llenos de tentaciones.
- **Planifique con anticipación.** Esté preparado para cuando le dé hambre teniendo a mano un refrigerio saludable y agua.
- **Leer etiquetas.** Cuantos menos ingredientes se mencionen, mejor. Si no puede pronunciar los ingredientes de su comida, es muy probable que estos alimentos estén altamente procesados.
- **Cocina más.** Las comidas caseras han disminuido significativamente en los últimos 70 años. Los estudios muestran que las personas que cenan juntas tienen mejores hábitos alimenticios, como disfrutar de más verduras y menos alimentos fritos.
- **Considere la fuente.** Si tiene dificultades para determinar dónde se originó un alimento, lo más probable es que esté altamente procesado.

UNSTOPPABLE