

El dulce que amarga [1]

Enviado el 26 junio 2011 - 2:38pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Por Mildred Rivera Marrero / mrivera1@elnuevodia.com [2] [El Nuevo Día](#) [3] Cuando quiera medir el azúcar que ingiere al día, recuerde que la gran mayoría de los alimentos tienen esa sustancia de manera natural. La recomendación de ingerirlo con moderación no es capricho sino que está íntimamente relacionado con la obesidad y al riesgo de desarrollar o empeorar enfermedades como la diabetes e hipertensión. Estas condiciones son críticas en nuestra población, particularmente entre los adultos mayores. La Asociación Puertorriqueña de Diabetes estima que hay cerca de 500,000 personas con esa condición crónica. Precisamente, para promover hábitos más sanos que ayuden a la prevención de enfermedades y a llevar una mejor calidad de vida, la Asociación Americana del Corazón recomienda que las mujeres limiten el consumo de azúcar que se añade a los alimentos a 100 calorías de azúcar al día. Eso equivale a seis cucharaditas. Los hombres deben limitar esa azúcar añadida a 150 calorías diarias o nueve cucharaditas. Y esas cantidades se pueden alcanzar o superar bien fácil si no estamos pendientes. Para muestra un botón. Un vaso de 12 onzas de jugo de cranberry tiene 12 cucharaditas, lo que duplica la cantidad que una mujer debe consumir en todo el día. Un refresco y un jugo de china tienen 10 cucharaditas. Lo ideal es tomar agua natural, té sin azúcar o café con un sobre de azúcar. Para saber si un producto tiene azúcar añadido y en qué proporción debe leer la etiqueta y estar pendiente de que el valor diario del azúcar o de los carbohidratos totales sea, idealmente 5% o menos. Un consumo de 10% se considera moderado y 20% o más es muy alto, explicó la nutricionista Emma J. Valles, del Centro de Educación y Geriatría del Recinto de Ciencias Médicas. Valles ofrece orientaciones a personas de edad avanzada. Esta también recomendó mirar la lista de ingredientes en las etiquetas e identificar los tipos de azúcar que pueden tener. Si ese azúcar es el primero o de los primeros ingredientes, lo que implica es que el contenido es alto. En el caso de los diabéticos, dijo, lo ideal es que se limiten a consumir el azúcar natural de

los alimentos y que consuman alimentos con una mayor cantidad de fibra porque eso provoca que el proceso de digestión sea más lento, con lo cual, la liberación del azúcar a la sangre es más lenta. Escoja harina integral Los alimentos integrales tienen más fibras. Pero debe saber que no todos los productos que llevan un sello de “integral” lo son totalmente. Para descubrirlo, basta con leer la lista de ingredientes. Si el primer ingrediente es harina enriquecida (enriched flour) olvídelo, no es integral. Esa es harina refinada a la que luego se la agregan minerales, explicó Valles. Lo que debe buscar es que diga harina de trigo entero (whole wheat) como primer o segundo ingrediente. Si aparece número 10 en esa lista de ingredientes, no tiene la fibra que usted necesita. Para aumentar la cantidad de fibra que ingiere, Valles también recomendó comer frutas con la cáscara porque ahí es que hay una mayor cantidad de fibra. La nutricionista recordó que, además, es importante comer las porciones adecuadas tanto para controlar la ingestión de azúcar como para mantener o bajar de peso ya que el sobrepeso agudiza o aumenta el riesgo de desarrollar condiciones de salud como las mencionadas.

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/external-news/el-dulce-que-amarga?page=7#comment-0>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/el-dulce-que-amarga> [2] mailto:mrivera1@elnuevodia.com [3] <http://www.elnuevodia.com/elazucarnuestrodecadadia-1001048.html>