ACTA N° 397

**FECHA**: 15 de diciembre 2022

HORA: 10: 00 - 11: 00 am

**LUGAR**: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

**TEMA: REDUCCION DE AZUCARES AÑADIDAS**

ORDEN DEL

1. SALUDO Y BIENVENIDA
2. Objetivo Capacitación
3. Reducción de Azucares Añadidas
4. Endúlzate Saludablemente
5. Registro Fotográfico
6. Cierre

**DESARROLLO:**

**OBJETIVO**

Conocer los beneficios de reducir el consumo de azúcares añadidos en la dieta para una buena salud.

Sensibilizar a las personas mayores frente a los beneficios de la reducción de azúcares añadidos en la dieta, indicando diferentes alimentos, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de azúcar y mostrando de forma real cuanto es la cantidad de azúcar tienen diferentes alimentos procesados

**METODOLOGIA:** Taller teórico a través de presentación en power Point, proyección de videos y realización de evaluación para medir conocimientos.

**Efectos de un consumo excesivo de azúcar en nuestro organismo**

Se recuerda que **el azúcar cumple diversas funciones importantes en nuestro cuerpo**, como la activación de la energía indispensable para el buen desarrollo de las actividades diarias. Sin embargo, **es indispensable conocer los efectos negativos que el exceso de glucosa puede tener en el organismo**.

**El problema más inminente sería un aumento de peso e incluso llegar a la** obesidad cuando se sigue una dieta rica en azúcares durante un tiempo. "Y es que no es sólo el sobrepeso o la obesidad, sino todo lo que esta conlleva: **hipertensión arterial** y otras **enfermedades cardiovasculares**, **diabetes** tipo 2, cálculos biliares y problemas de hígado, colesterol alto, entre otras".

Además, **al seguir una dieta rica en azúcares dejamos de tomar otros** nutrientes **necesarios** y suele presentarse **déficit de algunas vitaminas como la A,** C, B9; y minerales como el **calcio y el hierro**.

A estos efectos, la profesora de la Facultad de Enfermería de la Universidad Europea de Valencia, añade:



Powered by CamScanner

- **Caries dental**: las bacterias de la boca se nutren de azúcares simples (monosacáridos) generando ácido que daña el esmalte dental.

- **Hambre sin control:** el consumo de azúcares diariamente implica que se genere resistencia a la leptina, hormona que controla la sensación de hambre, de manera que se pierde todo control sobre el mismo.

- **Insuficiencia renal crónica**: la pérdida progresiva de las funciones renales es otra de las grandes consecuencias de ingerir azúcar en grandes cantidades. Cuando en la orina comienza a detectarse la presencia de albúmina denota que se comienzan a producir fallos en los riñones.

- **Adicción:** "no se ha podido demostrar científicamente que el azúcar desarrolle adicción en las personas, pero sí que existen estudios que demuestran la gran adicción que provoca en animales. Aun así, se cree que consumir azúcar puede generar adicción en los seres humanos", explica Esteve.

En Colombia, el exceso de peso, se presenta casi en la mitad de los adultos de 18 a 64 años (56 de cada 100 personas) y en los adolescentes (13 a 17 años) 18 de cada 100, presenta esta situación.

(ICBF , 2015). El exceso de peso (sobrepeso y obesidad) se encuentra relacionado con el aumento en el consumo de alimentos de alto contenido de grasas y azúcares, pero pocos nutrientes, como embutidos, frente al bajo consumo de frutas, verduras, semillas y la disminución de la actividad física.









Powered by CamScanner




**¿Por dónde empiezo?**

Para empezar, **si queremos disminuir la cantidad de azúcar en nuestra dieta, es importante hacerlo poco a poco para que nuestro paladar se vaya acostumbrando**. "Es decir, si por ejemplo ponemos dos terrones de azúcar en el café, es poco probable que toleremos el café sin azucarar; pero podemos probar a poner un solo terrón y, cuando nos hayamos acostumbrado, podríamos pasar a tomar el café sin azúcar".

Se recomienda no cortar con el azúcar de forma radical e ir disminuyendo paulatinamente el azúcar para acostumbrar al gusto. "Lo más sencillo es disminuir la cantidad de azúcar que añadimos a algunos productos (café, infusiones, yogures, etc.) y **limitar el consumo de bebidas azucaradas**. Estas bebidas suponen un aporte elevado de azúcares simples que tomamos sin darnos prácticamente cuenta. Los últimos estudios indican que esto también es aplicable a los zumos naturales, que deberían ser sustituidos por la fruta entera (por ejemplo: es preferible tomar una naranja que un zumo de naranja, por muy natural que sea)".

Respecto a los yogures u otros productos azucarados, aconseja **comprar el producto sin azucarar y añadir la cantidad de azúcar que nosotros consideremos**. De este modo, seremos conscientes de la cantidad que añadimos y podemos ir poco a poco reduciendo esta cantidad.

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es el de **reducir el consumo de otros alimentos ricos en azúcar como los dulces, las mermeladas o los lácteos con alto contenido de azúcares (como batidos industriales)**, entre otros.

"Así podremos conseguir que el aporte de azúcares provenga únicamente de forma natural en los alimentos como las frutas y las verduras, las cuales es preferible consumir de forma entera y no en zumos", se recuerda que hay que **evitar platos precocinados** y tratar de no ingerir tortas y repostería en general. "Es mejor hacerla casera y consumirla de forma ocasional", añade.

**¡Atento a las etiquetas!**

Por otro lado, se insiste en la importancia de aprender a leer bien las etiquetas, ya que muchas veces nos somos conscientes del azúcar que llevan los alimentos y creemos que el exceso de azúcar se limita únicamente a los dulces, no tenemos en cuenta su presencia en, por ejemplo, aderezos como la salsa de soja o el kétchup.



Powered by CamScanner

**En la etiqueta de un alimento figuran dos datos: la información nutricional y la lista de ingredientes**. "Cuando nos fijamos en la información nutricional de un alimento se nos indica tanto los **hidratos de carbono** como los azúcares, pero no se hace distinción sobre si estos azúcares se encuentran presentes de forma natural, o son azúcares añadidos por el fabricante".

Por lo que nos tenemos que fijar en la lista de ingredientes para saber si se ha añadido o no, se recomienda en este sentido, buscar de dónde vienen esos azúcares. "Es mejor que provengan de la miel o de la sacarosa. Conviene evitar el aspartame, sorbitol, acesulfame K o el jarabe de glucosa-fructosa".

**Sustitutos del azúcar:**

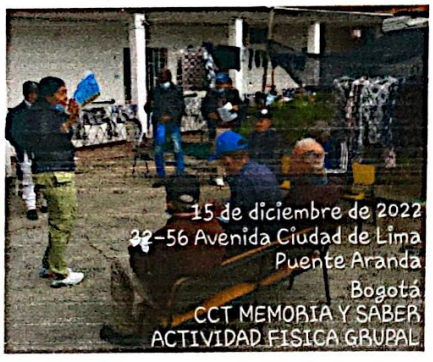
- **En cocina y repostería, la mejor alternativa es el uso de fruta seca y fresca**. "Sus azúcares naturales se asimilan lentamente y son alimentos ricos en **fibra**, vitaminas, **minerales** y otros nutrientes. Se transforman en energía y son el carburante natural que el organismo necesita para desarrollar sus funciones vitales y para la actividad física", -explica y continúa-, "la manzana (en forma de compota) es un gran sustituto del azúcar en galletas, bizcochos, tortitas, etc. El plátano triturado (mejor si es maduro, pues su dulzor se potencia) es excelente en preparaciones de repostería que requieren masas densas como pasteles y bizcochos.

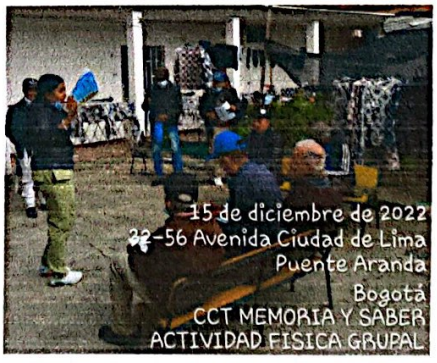
- **Utilizar especias y semillas como la nuez moscada y la canela, que tienen un ligero sabor azucarado** y se pueden usar para bebidas como el café, el té o la leche. "Las de hinojo molidas o las de la vaina de vainilla tienen un ligero sabor azucarado", añade.

- **Las bebidas vegetales**, hasta hace poco llamadas leches vegetales, como la de coco y la de almendra **aportan un ligero dulzor a batidos** y otras recetas, así como una textura cremosa interesante.

- **El aceite de coco también tiene un ligero sabor azucarado que se transfiere a los alimentos en el que se cocinan**. Se puede usar en repostería para sustituir a otros aceites y a la mantequilla.

**REGISTRO FOTOGRAFICO**






Powered by CamScanner




En constancia de lo anterior firman:

| Nombres y Apellidos | Cargo o Tipo de vinculación | Dependencia | Firma |
|---|---|---|---|
| CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO | NUTRICIONISTA | CCT Memoria y Saber | |
| William Fernández | COODINADOR | CCT Memoria y Saber | |



Powered by CamScanner