

# Exceso de azúcar. Efectos nocivos a largo plazo. Consejos dietéticos para su control. Importancia del ejercicio físico regular.

En este recorrido exploraremos cómo el azúcar afecta nuestro cuerpo y qué podemos hacer para mantener un equilibrio saludable.



# ADICAM





# El Azúcar en la Dieta

## Azúcar Añadido

Bebidas, alimentos procesados

## Azúcar Natural

Frutas, verduras

## Azúcar en la Sangre

Glucosa

# Importancia del Azúcar en la Dieta

## Energía Celular

El cuerpo necesita glucosa para funcionar

## Función de la Insulina

Hormona que regula el azúcar en sangre



# Insulina: La Llave del Azúcar

1 1. Recepción  
La insulina se une a los receptores de las células

2 2. Entrada  
La glucosa entra a las células para producir energía



# Consecuencias del Exceso de Azúcar



Enfermedades Cardíacas

Aumento del riesgo de infartos



Problemas Cognitivos

Dificultad de concentración



Caries Dental

Degradación del esmalte

# Tipos de Diabetes: Comprendiendo la Diferencia

## Tipo 1

El páncreas no produce insulina

## Tipo 2

Resistencia a la insulina



# Hipoglucemia: Bajos Niveles de Azúcar

1

## Síntomas

Sudor, mareos, debilidad

2

## Causas

Exceso de insulina, ejercicio intenso, falta de ingesta

3

## Tratamiento

Consumir azúcares rápidos



# Hiperglucemia: Altos Niveles de Azúcar

1

## Síntomas

Sed excesiva, orinar mucho

2

## Causas

Exceso de carbohidratos, errores en la insulina

3

## Tratamiento

Ajustar dosis de insulina, controlar la dieta





# Consejos para Controlar el Azúcar

1

Dieta Equilibrada

Frutas, verduras, proteínas

---

2

Ejercicio Regular

Mejora la sensibilidad a la insulina

---

3

Hidratación

Beber agua suficiente



# El Azúcar en los Alimentos

## Azúcar Natural

Frutas, verduras y lácteos contienen azúcar natural, también conocido como azúcar intrínseco.

## Azúcar Añadido

Los alimentos procesados y bebidas contienen azúcares añadidos, los cuales no son necesarios para el cuerpo.



# El Método del Plato: Una Guía Práctica para Alimentarse

El método del plato es una herramienta sencilla y efectiva para crear comidas saludables y equilibradas. Divide tu plato en tres secciones principales: verduras, proteínas y cereales.

La mitad del plato debe estar dedicada a las verduras, un cuarto a las proteínas y el cuarto restante a los cereales.



# Comparación de Etiquetas Alimentarias

## Información Nutricional

Las etiquetas de los alimentos proporcionan información valiosa sobre el contenido nutricional de los productos.

## Comparación de Valores

Comparar las etiquetas de diferentes alimentos te permite tomar decisiones más informadas sobre lo que consumes.



# Coca-Cola®

## SABOR ORIGINAL

**Ingredientes:** agua carbonatada, azúcar, colorante: E-150d, acidulante: ácido fosfórico y aromas naturales (incluyendo cafeína).

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por:	100 ml	330 ml	(%*)
Valor energético:	180 kJ/42 kcal	594 kJ/139 kcal	(7%)
Grasas:	0 g	0 g	(0%)
de las cuales saturadas:	0 g	0 g	(0%)
Hidratos de carbono:	10,6 g	35 g	(13%)
de los cuales azúcares:	10,6 g	35 g	(39%)
Proteínas:	0 g	0 g	(0%)
Sal:	0 g	0 g	(0%)

\*Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/2.000 kcal).



**INFORMACION NUTRICIONAL POR 100 M**

**NUTRITIONAL INFORMATION PER 100 MI**

**Valor energético / Energy ..... 201 kJ / 47 kca**

**Grasas / Fat ..... 0 g**

**De las cuales / of which:**

**saturadas / saturated fat ..... 0 g**

**Hidratos de Carbono / Carbohydrates ..... 11,2 g**

**de los cuales azúcares / of which sugars ..... 11,2 g**

**Proteínas / Proteins ..... 0,6 g**

**Sal / Salt ..... 0,01 g**

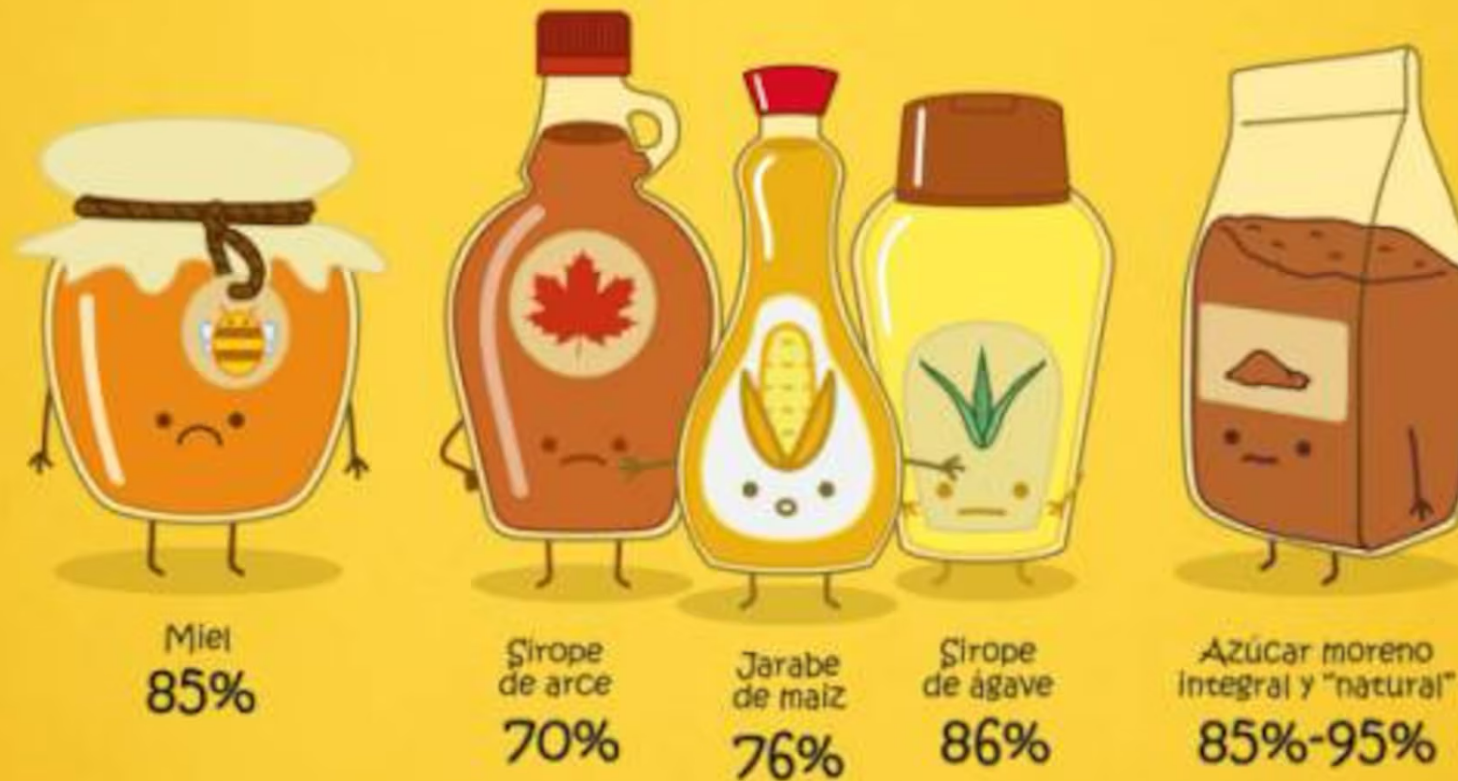
***Don Simón...te cuida.***



# Eufemismo azucarado

El principal ingrediente de estos sustitutos del azúcar es... azúcar. Aunque se vendan como "más sanos", si no moderas su consumo te expones igualmente a duras implicaciones metabólicas: incremento del peso, riesgo de diabetes, hígado graso no alcohólico y enfermedades cardiovasculares.

## Porcentaje de azúcares



# Hagámoslo simple





# El Método 5-2-1-0: Una Guía para la Salud

5

Frutas y Verduras

2

Horas de Pantalla

1

Hora de Ejercicio

0

Bebidas Azucaradas



# El Ejercicio y el Azúcar

- Mejora la sensibilidad a la insulina
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
- Promueve la pérdida de peso
- Reduce el estrés





# Conclusión

Controlar el azúcar es fundamental para una buena salud. ¡Adopta hábitos saludables y disfruta de una vida plena!



Gracias a todas/os y perdón por tan poco



ADICAM