



PLATO  
SALUDABLE



# AZÚCARES



**Nutriendo  
Entornos**



**Gobernación  
de Nariño**  
EN DEFENSA DE LO NARIÑO



**Instituto  
Departamental  
de Salud de Nariño**



**CEHANI ESE**  
Unidad Médica Avanzada

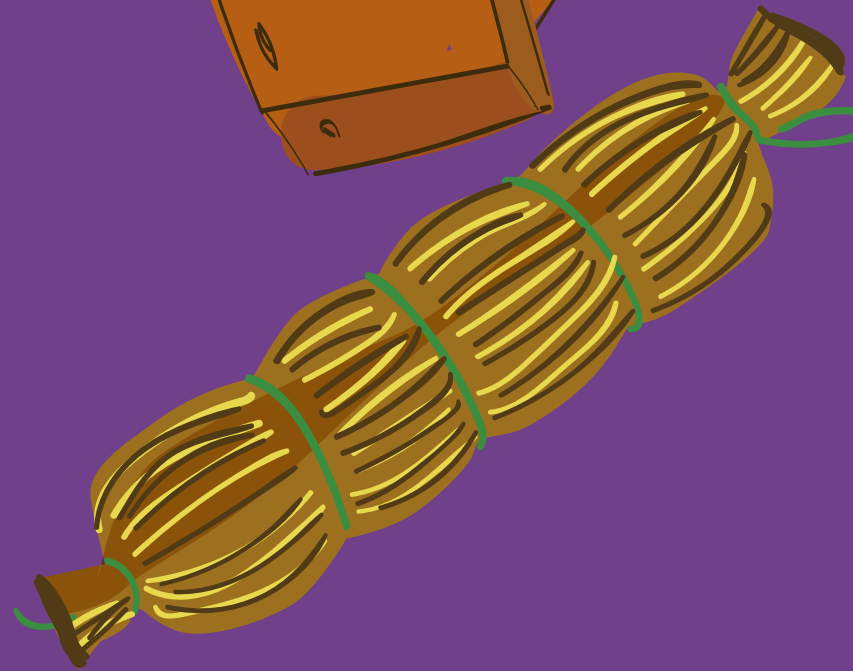
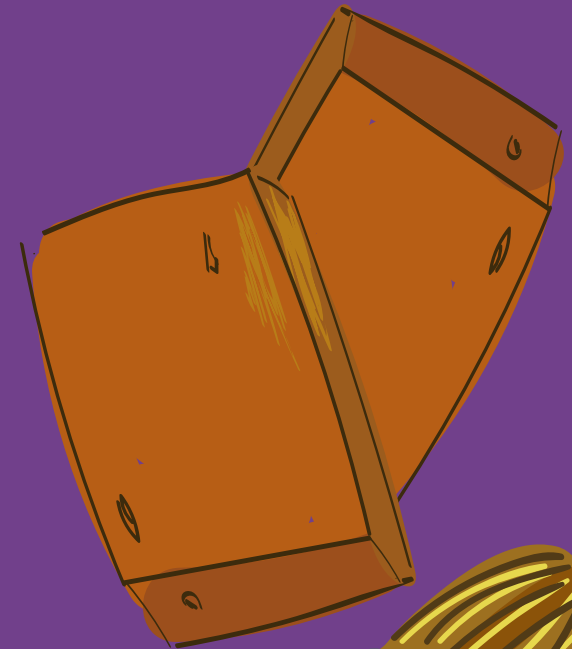


## PLATO SALUDABLE

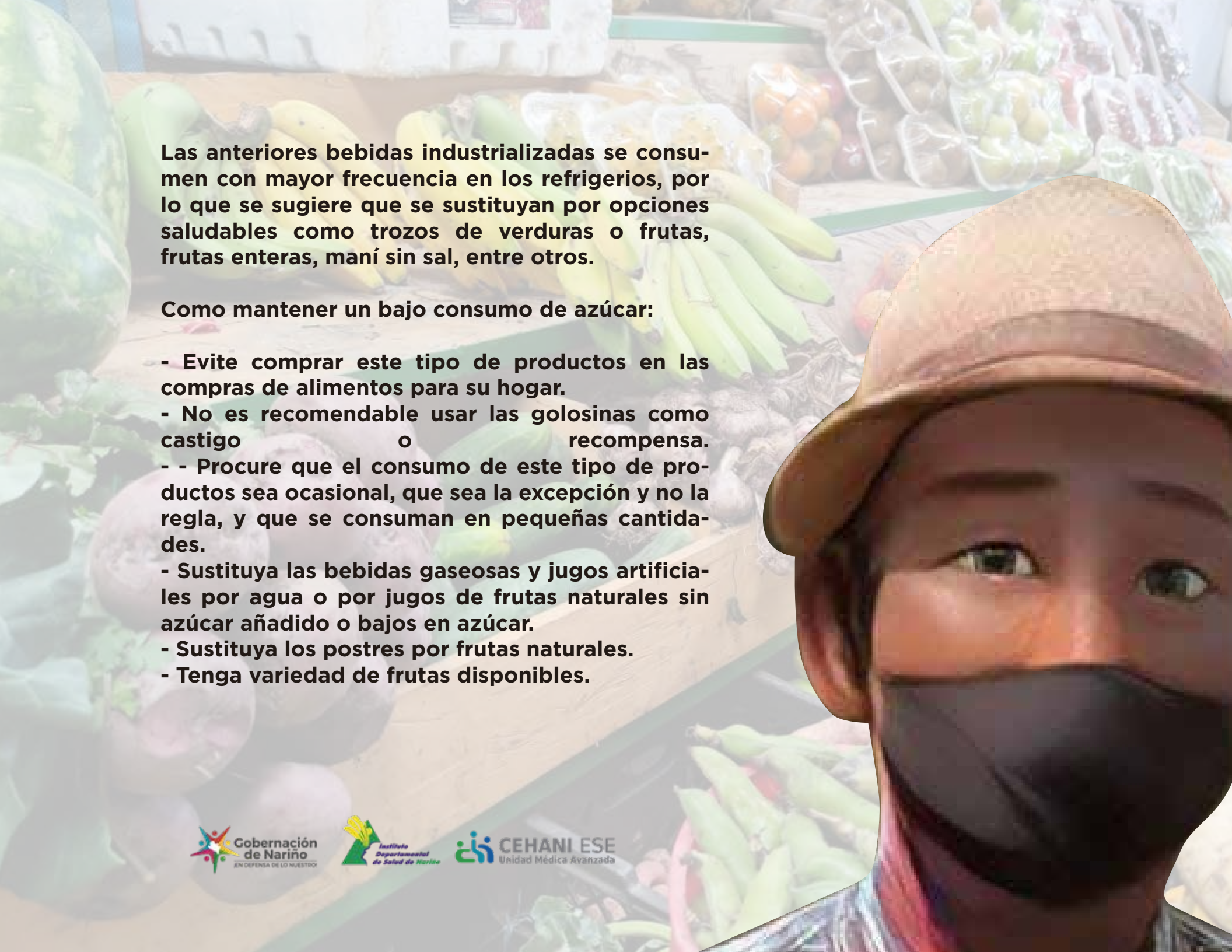
Los azúcares están presentes en productos como refrescos, postres, mermeladas, dulces, confites, azúcar blanco, panela y miel. Es importante tener en cuenta que en preparaciones tradicionales como el dulce de chilacuan, breva, mora, calabaza, guayaba, entre otros; el contenido de azúcar es elevado y por lo tanto se consideran parte de este grupo. Los dulces industrializados contienen escasos nutrientes y promueven la acelerada ganancia de peso.

El consumo excesivo de estos alimentos, principalmente en niños y adolescentes, favorece la aparición de caries y diabetes tipo II (azúcar alto en la sangre).

Por lo general, no nos percatamos de la cantidad de calorías que consumimos con las bebidas. Las gaseosas y los jugos artificiales aportan gran cantidad de azúcar.







**Las anteriores bebidas industrializadas se consumen con mayor frecuencia en los refrigerios, por lo que se sugiere que se sustituyan por opciones saludables como trozos de verduras o frutas, frutas enteras, maní sin sal, entre otros.**

**Como mantener un bajo consumo de azúcar:**

- Evite comprar este tipo de productos en las compras de alimentos para su hogar.
- No es recomendable usar las golosinas como castigo o recompensa.
- Procure que el consumo de este tipo de productos sea ocasional, que sea la excepción y no la regla, y que se consuman en pequeñas cantidades.
- Sustituya las bebidas gaseosas y jugos artificiales por agua o por jugos de frutas naturales sin azúcar añadido o bajos en azúcar.
- Sustituya los postres por frutas naturales.
- Tenga variedad de frutas disponibles.