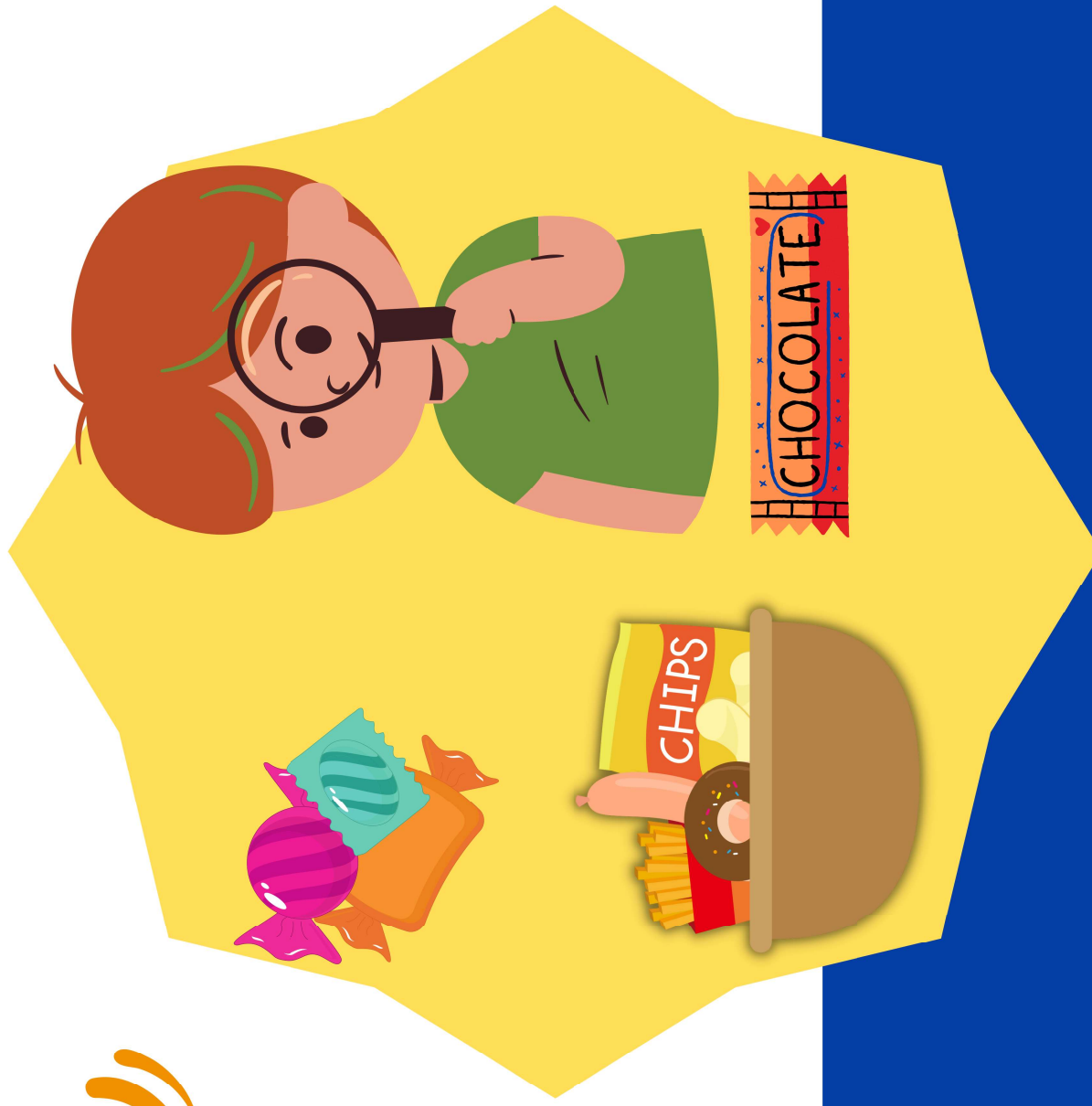


¡Cuida lo que comes!

Identifica el sodio y azúcares en los
alimentos procesados



DCNP. Linda Selen Valenzuela Calvillo
DCQB. Ana Lidia Arellano Ortiz

Abril, 2023

Azúcar

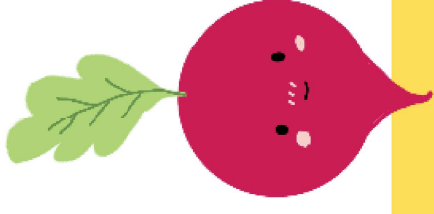
Sustancia que pertenece grupo químico de los carbohidratos

Tiene un sabor dulce

Generalmente la podemos ver en forma de polvo o gránulos de color transparente o blanco.

Es soluble en agua.

Se obtiene de la caña dulce, el betabel y de otros vegetales.



¿Para qué sirve el azúcar?

Nuestro cuerpo necesita los carbohidratos para obtener la energía necesaria para:



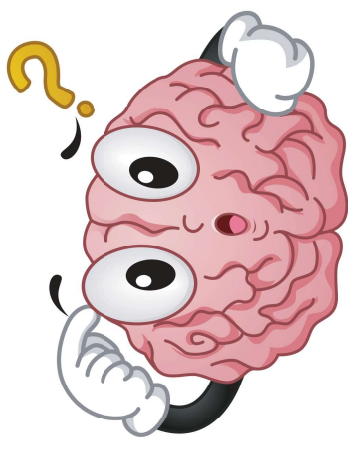
Movernos



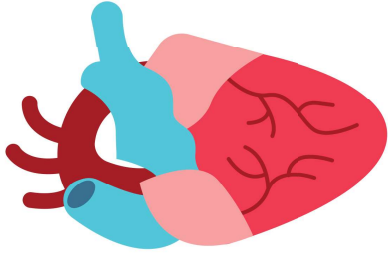
Jugar o practicar un deporte



Funcionamiento de nuestros órganos



Pensar



Desde que nacemos, tenemos una preferencia por el sabor dulce



Esto no significa que podamos consumir grandes cantidades de azúcar

Nuestro cuerpo solo puede procesar pequeñas cantidades de azúcar

Si comemos en exceso, puede afectar a nuestro organismo

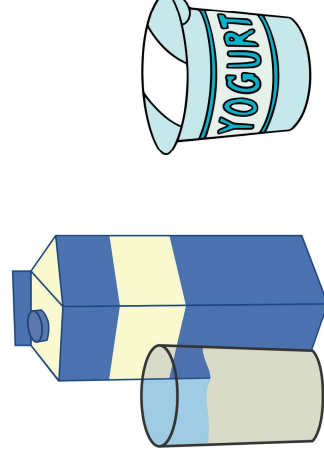
Algunos alimentos contienen de manera **natural**

diferentes cantidades de azúcar.

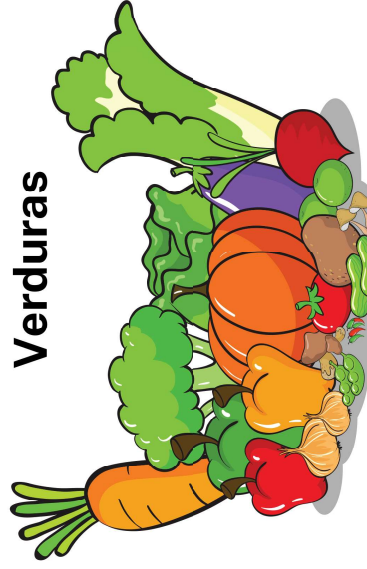
Frutas



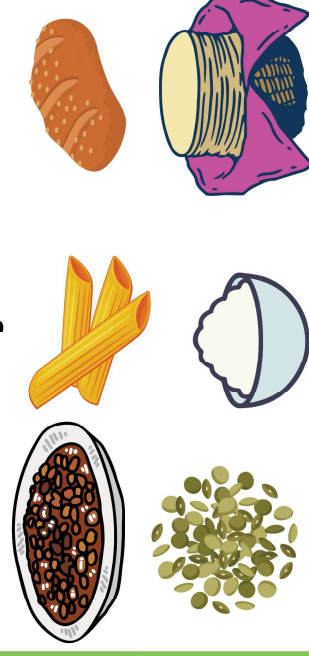
Lácteos



Verduras



Granos y cereales



Estos alimentos pueden consumirse diariamente porque no tienen cantidades excesivas de azúcar

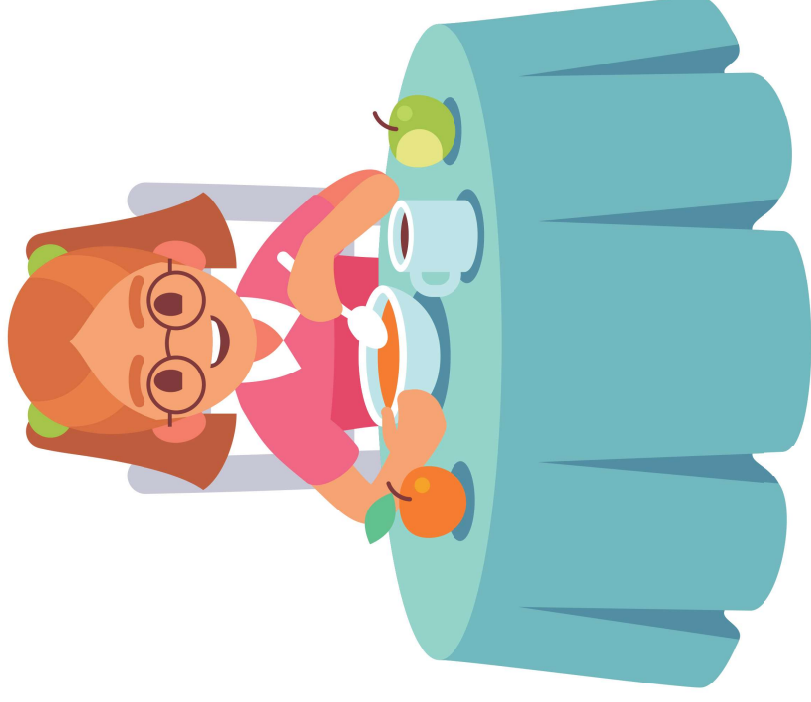
¿Cuánta azúcar podemos consumir?

Se recomienda no consumir en exceso

Niños de primaria

39.5 g

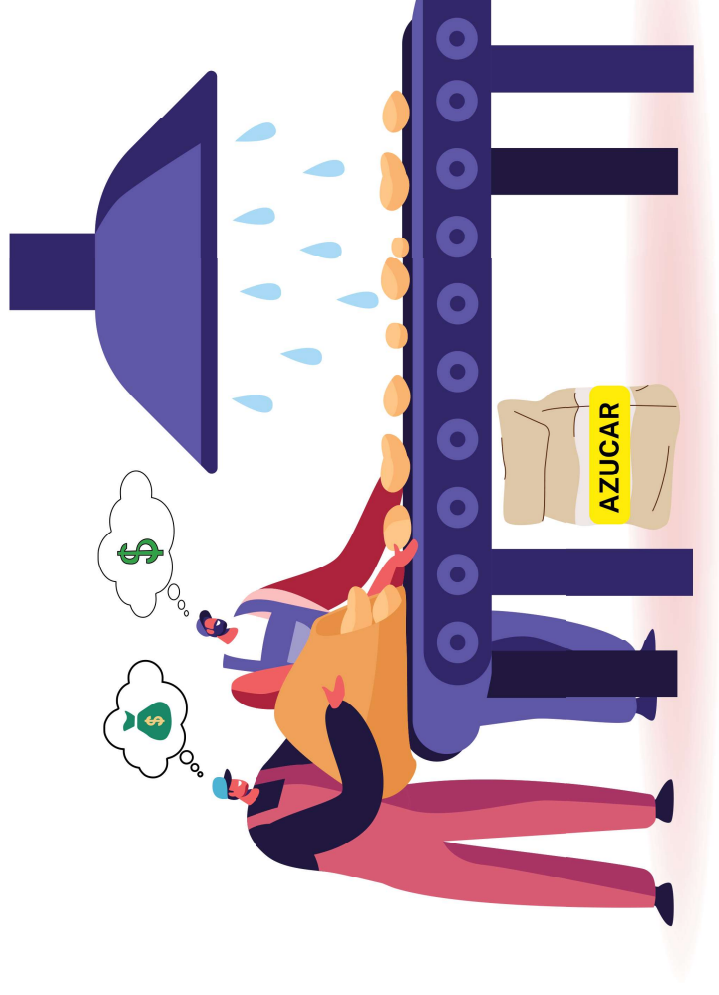
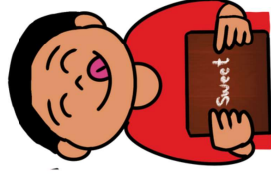
al día



Si comemos alimentos naturales con azúcar (frutas, verduras y leche), eso bastará para no excedernos.

Otros alimentos tienen **azúcar añadida** (no natural)

- ▶ Se **agrega** durante la elaboración de un alimento, especialmente aquellos que se producen en fábricas.
- ▶ Las empresas buscan aumentar el sabor dulce para que sean atractivos para la gente y poder vender más.



Alimentos con azúcar añadida (no natural)



Refrescos



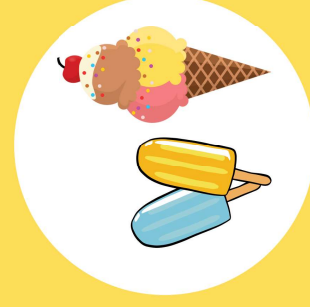
Jugo y té
envasados



Leches
saborizadas



Dulces



Helados



Galletas



Pastelillos



Chocolates

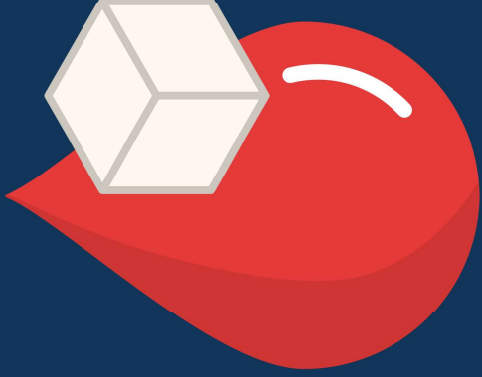


Cereales de caja

Qué pasa si comemos azúcar en exceso?



Obesidad



Aumenta el azúcar
en la sangre

Diabetes



Afecta el funcionamiento de
nuestros órganos (páncreas,
riñones, ojos, corazón)

¿Cómo puedo saber si un producto empaquetado tiene exceso de azúcar?

1 Observa la envoltura

2 ¿El producto tiene un octágono negro en el frente del empaque?

3 El octágono dice: "Exceso de azúcares"



SÍ

Procura no consumirlo con frecuencia

El producto no tiene exceso de azúcares

NO

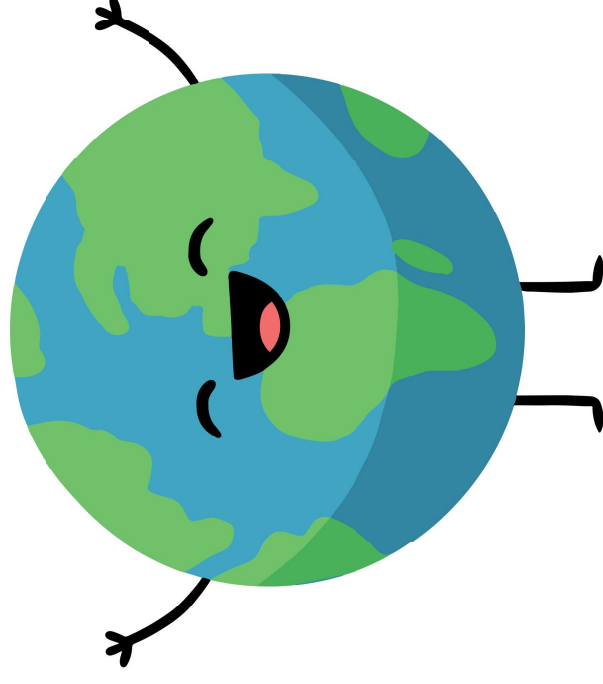


¿ Qué es el

sodio?

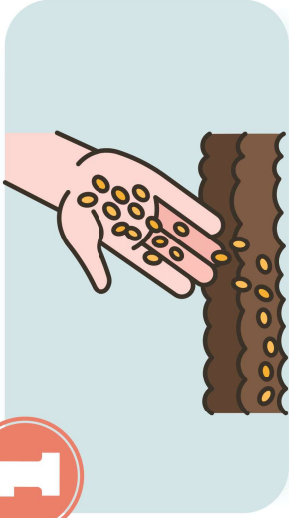
* Es un elemento químico que se encuentra de manera abundante en la naturaleza.

* Los alimentos contienen sodio de manera natural y añadida.



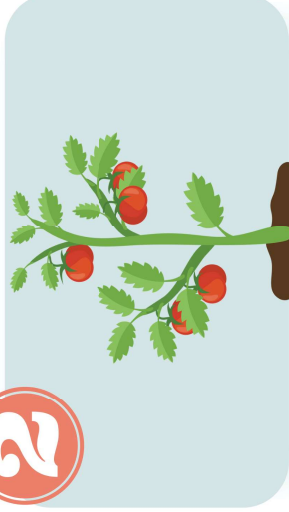
¿Por qué tienen sodio los alimentos naturales?

1



La tierra contiene diferentes minerales, entre ellos el sodio. Los alimentos vegetales se siembran en la tierra.

2



Durante su crecimiento, las plantas se nutren de la tierra y absorben los minerales.

3



Los animales se alimentan de plantas y absorben los minerales que contienen.

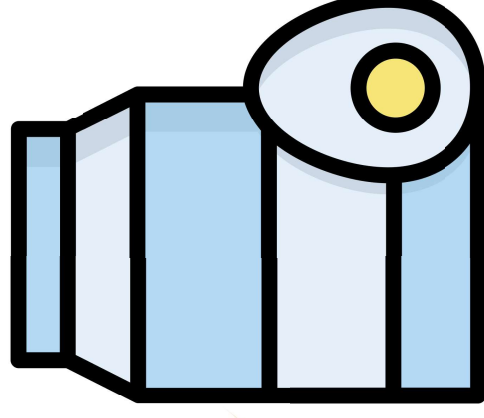
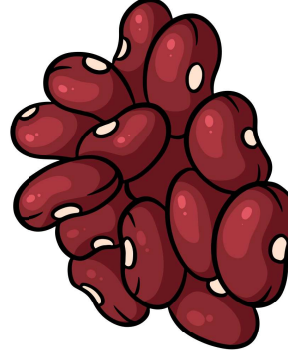
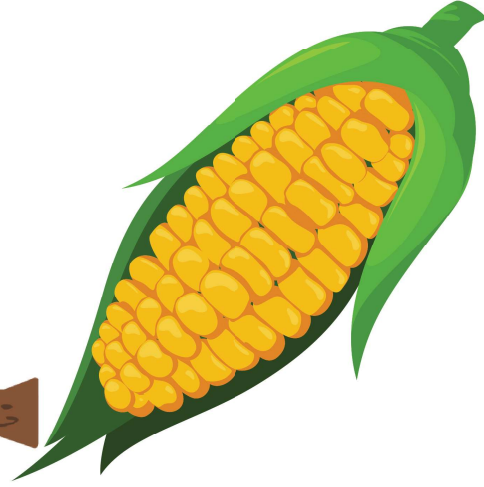
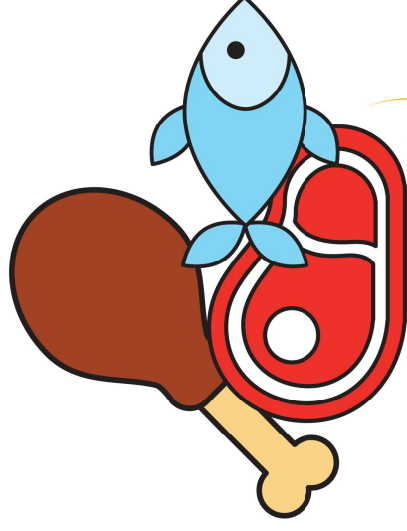
4



Así, cuando comemos frutas, vegetales o alimentos provenientes de animales como la carne, huevo, pescado o leche, estamos consumiendo pequeñas cantidades de sodio.

Los alimentos que contienen sodio de manera

natural son:



La sal también contiene sodio



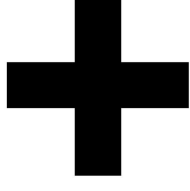
Cloruro de sodio



2300mg

Cuando comemos los alimentos,
estamos consumiendo:

el sodio que contienen de manera natural



el sodio que contiene la sal que añadimos
al cocinar o sazonar

¿Cuánto sodio debemos consumir?

Se recomienda no
consumir en exceso

2400 mg

al día



Si comemos alimentos naturales y sazonamos con poca sal, eso bastará para no excedernos.

Los alimentos que se producen en fábricas suelen tener grandes cantidades de sodio y sal

Se añaden para poder conservar más tiempo el alimento y mejorar su sabor.

Esto aumenta la cantidad de sodio que tiene el alimento



Si comemos diariamente alimentos empaquetados, es posible que estemos consumiendo más sodio del que nuestro cuerpo necesita.

Salchicha: 400mg

1 tomate: 5mg

Lechuga 1 taza: 6mg

Chocorrolles: 210mg

Sabritas: 560mg

Una sopa instantánea: 1060mg

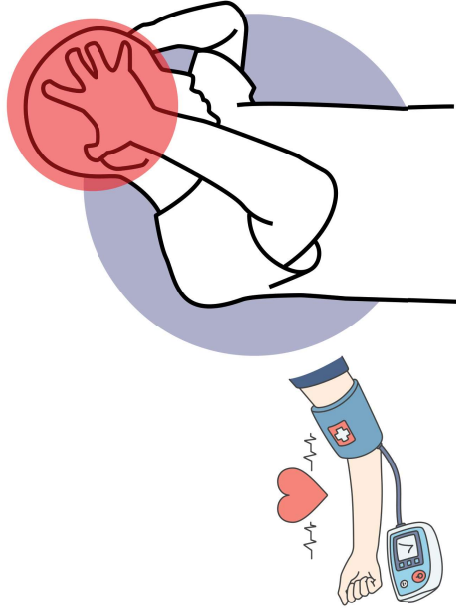


**Mi cuerpo necesita
2400mg por día**

¿QUE PASA SI COMO MÁS SODIO DEL QUE NECESITO?

El comer sodio en exceso puede ocasionar que nuestro cuerpo no pueda eliminarlo de manera adecuada.

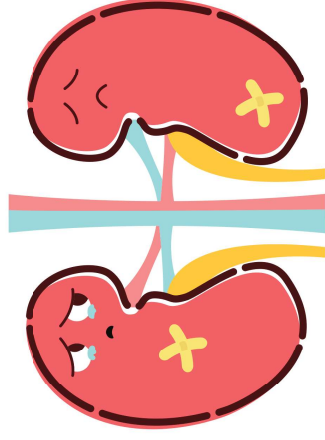
Esto a largo plazo puede producir:



Presión arterial alta



Problemas del corazón
y circulación



Alteraciones en
nuestros riñones

¿Cómo puedo identificar los alimentos altos en sodio?

1 Observa la envoltura

2 ¿El producto tiene un octágono negro en el frente del empaque?

3 El octágono dice: "Exceso de sodio"



SÍ

Procura no consumirlo con frecuencia



El producto no tiene exceso de sodio

NO

¡Observemos juntos los empaques!



¿Crees que podrías estar
consumiendo más sodio del que
necesitas?

¿Qué podrías hacer para disminuir la
cantidad de sodio que comes?

