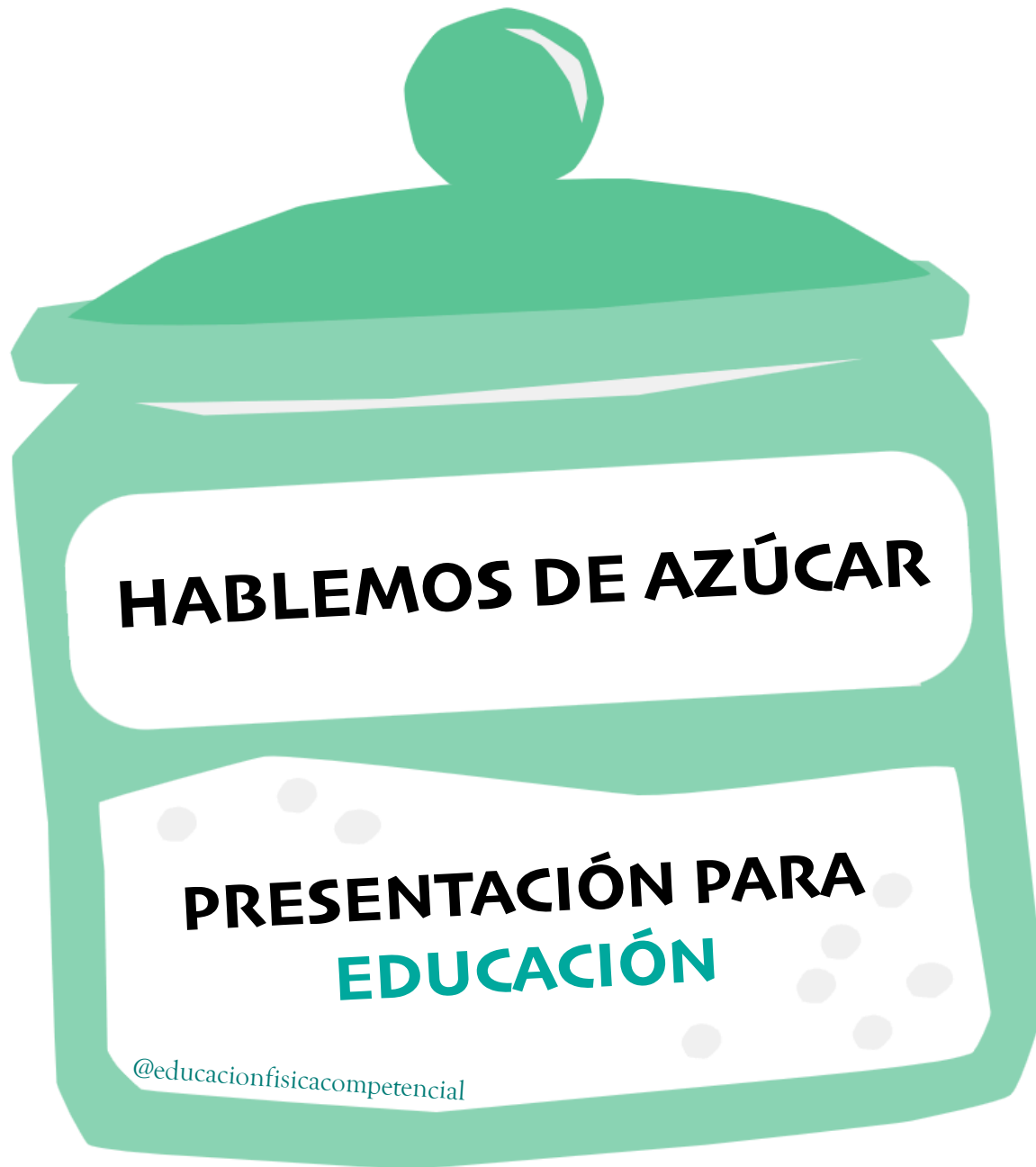


10 diapositivas para entender el problema



**PROBLEMA**



**DATOS**



**CONOCIMIENTO**



**DOPAMINA**



**NECESIDADES**



**EJERCICIO**



**TDAH**

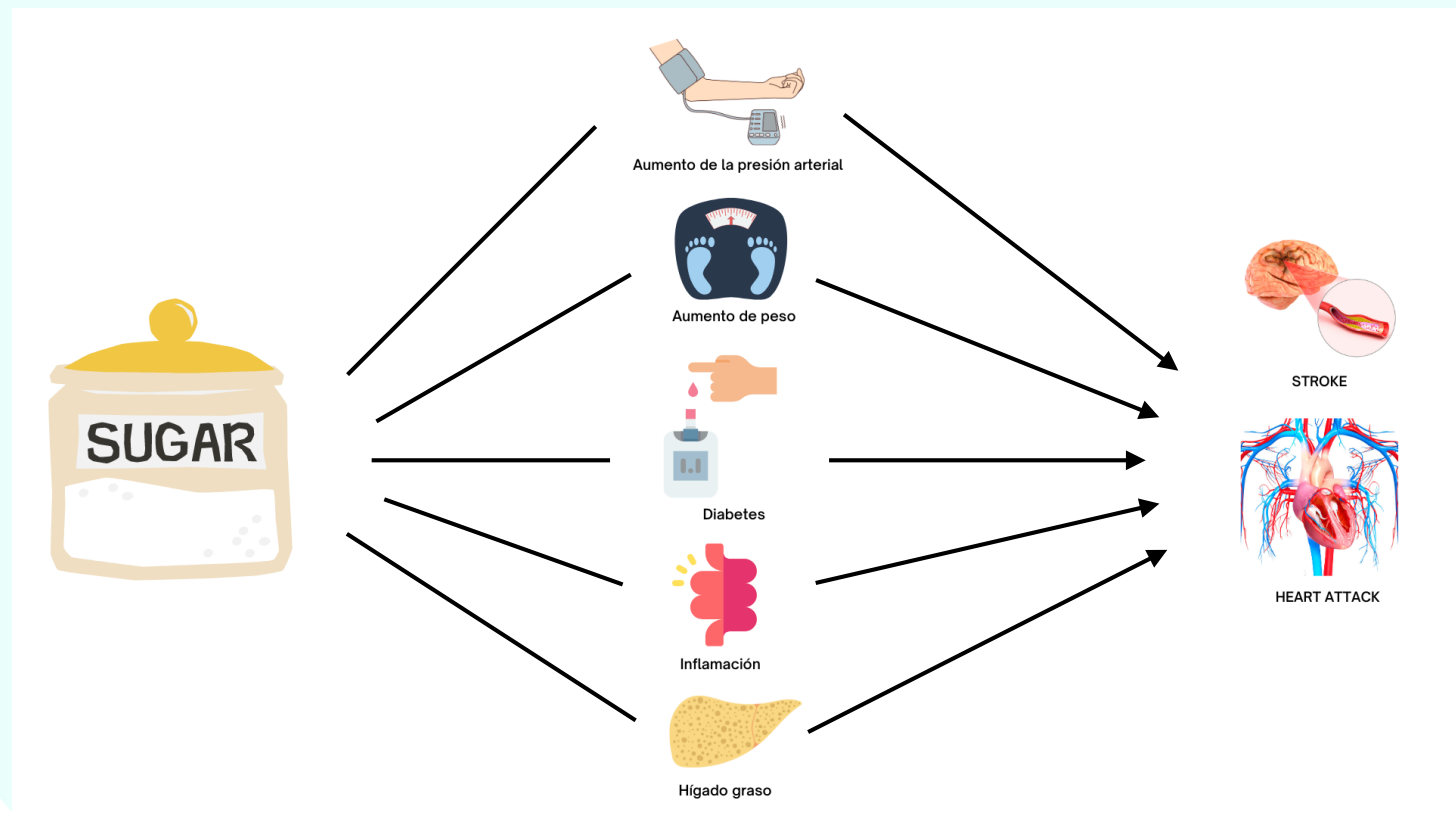
PROF. JUANJO PÉREZ SOTO

[www.efcompetencial.com](http://www.efcompetencial.com)

# ¿Cuál es el problema con el azúcar?

“Cuanto mayor sea la ingesta de azúcar añadido, mayor es el riesgo de enfermedad cardiovascular”

Dr. Frank Hu, professor of nutrition at the Harvard T.H. Chan School of Public Health.



# ¿Datos preocupantes?



JAMA Pediatrics  
American Medical Association

**Prevalence of Prediabetes Among Adolescents and Young Adults in the United States, 2005-2016**

Linda J. Andes, PhD, Yiling J. Cheng, PhD, [...], and Giuseppina Imperatore, MD, PhD



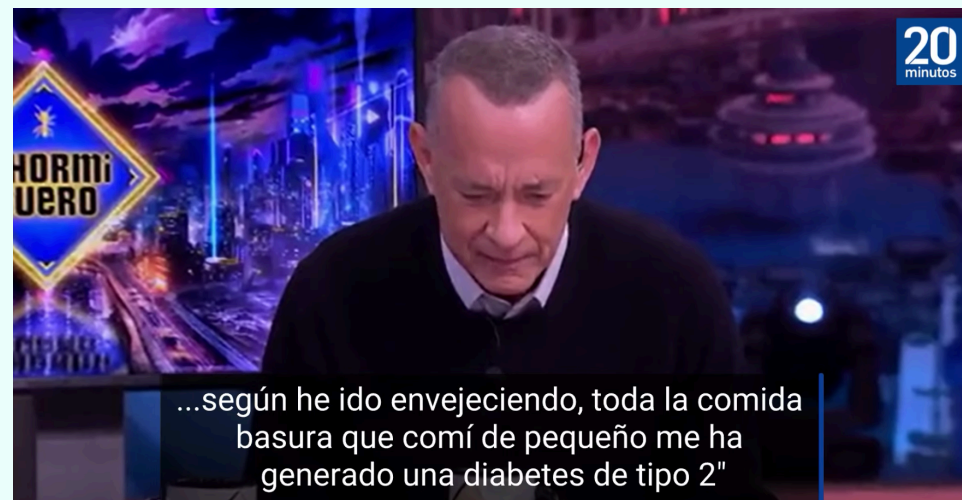
JAMA  
American Medical Association

**Trends in Prevalence of Type 1 and Type 2 Diabetes in Children and Adolescents in the US, 2001-2017**

Jean M. Lawrence, ScD, MPH, MSSA, Jasmin Divers, PhD, [...], and Angela D. Liese, PhD



La prevalencia de diabetes tipo I y II se ha incrementado en niños y adolescentes.



# ¿Cómo puedo saber si lleva mucho azúcar?

Todos los ultraprocesados (productos envasados con más de 5 ingredientes) suelen llevar azúcar añadido.

Vigila los INGREDIENTES. Si aparece azúcar en los primeros lugares, es que lleva gran cantidad de azúcar añadido.

Mira en la INFORMACIÓN NUTRICIONAL, debajo de los hidratos, encontrarás “de los cuales Azúcares”. Si lleva más de 5g. por cada 100g. del producto, **¡no lo compres!** Es demasiado azúcar para tu salud.



DETECTIVES ALIMENTICIOS

INGREDIENTES

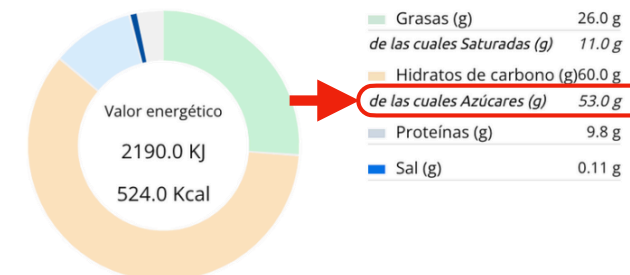
→ Azúcar, cacahuetes, pasta de cacao, leche entera en polvo, manteca de cacao, almidón, grasa de cacao, jarabe de glucosa, leche descremada en polvo, emulgente (lecitina de soja), lactosa, estabilizante (goma arábiga), manteca de karité, grasa de mantequilla (de la leche), dextrina, colorantes\*, agente de recubrimiento (cera carnauba), grasa de palmiste, aromas, sal. (Puede contener: avellana, almendra). \*E100, E120, E133, E160a, E160e, E170.

PEANUT m&m's 200g

@educacionfisicacompetencial

## Información nutricional

Valores medios por 100 g.



# ¿Por qué nos gusta tanto el azúcar?



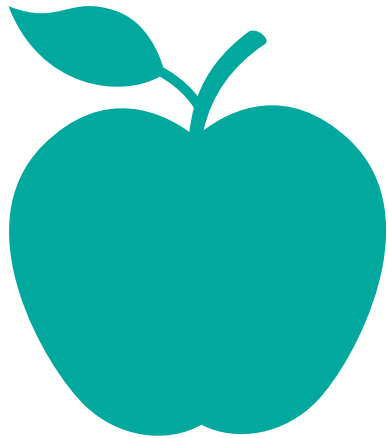
El consumo de azúcar provoca la liberación de dopamina a nivel cerebral que nos da sensación de placer y bienestar.

Debido a que proporciona energía rápida, resultaba ventajoso para la supervivencia de nuestros antepasados.

Se asocia a celebraciones y fiestas, aumentando nuestra preferencia por ello.

Hay mucha disponibilidad de alimentos con azúcar, lo que puede hacer que tengamos más preferencia por su consumo.

# ¿Necesitamos tomar azúcar?



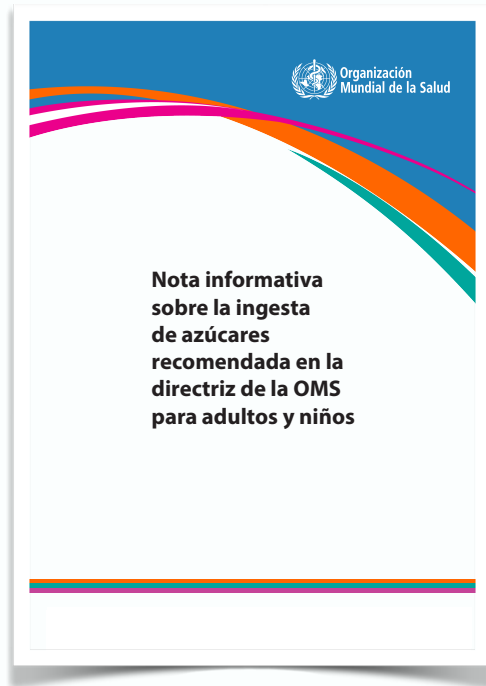
Cierta cantidad de azúcar es necesaria para las funciones del organismo.

El azúcar o glucosa se transforma en fuente de energía utilizable para nuestro cuerpo.

Pero NO **×** hablamos del azúcar libre o añadido, que no lo necesitamos.

Hablamos del azúcar naturalmente presente en los alimentos tales como frutas o verduras.

¡Ah! y recuerda...el zumo natural también es azúcar libre, ¡evítalo!



## ¿Cuántas cucharillas (4g.) de azúcar podría tomar al día según OMS?

Si tomamos como referencia el 5% de las Kcal/día, y teniendo en cuenta que 1 g de azúcar equivale a 4 Kcal...

Para un **niño** con una ingesta de 1.200-1.500 kcal/día, como máximo **4 cucharaditas (4g.)** de azúcar al día.



Para un **adulto** con una ingesta de unas 2.000 kcal/día, como máximo **6 cucharaditas (4g.)** de azúcar al día.

Menos del 10% de la ingesta calórica total. Si es por debajo del 5% es beneficioso para la salud.

Por **azúcar libre**, la OMS se refiere a:

- Azúcar añadido de todos los tipos: refinado, integral, panela, etc.
- Azúcar presente en zumos, bebidas, miel, jarabes, siropes, etc.

No incluye el azúcar presente en frutas o verduras cuando se come la pieza entera.

La dificultad reside en **cuantificar** el azúcar “enmascarado” en los productos, sobre todo en bebidas



Por ello, como referencia aproximada, se puede estimar 25g/día de azúcar libre en cualquier formato para adultos, y 16g/día para niños.

**Pero recuerda... cuanto menos azúcar libre, más beneficios para tu salud.**

Mejor para tu salud sería tomar azúcar naturalmente presente en los alimentos y comer el alimento entero (evitar zumos).

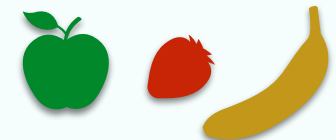




Imagen tomada de @sinazucarorg



## azúcar: consumo máximo diario recomendado

consumo mínimo recomendado: 0 terrones. 1 terrón = 4 gramos. Fuente: OMS



**bebés**  
0 terrones



**niños**  
4 terrones



**adultos**  
6 terrones





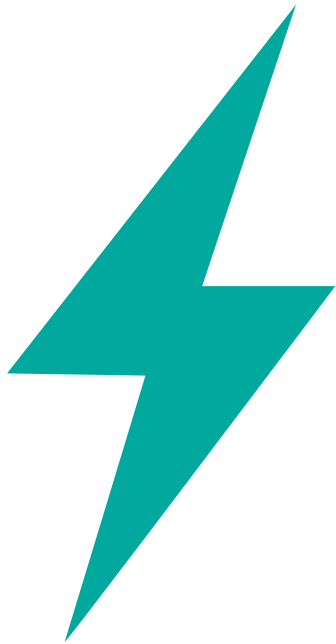
## Si hago mucho ejercicio, ¿puedo tomar más azúcar?



El ejercicio puede ayudar a quemar calorías y mejorar cómo se regula el azúcar en sangre...

pero NO **X** contrarrestará todos los efectos negativos del consumo de azúcar.

# ¿El azúcar provoca hiperactividad en niños?



No se ha encontrado una relación causal. Sin embargo, algunos estudios advierten de una posible asociación entre el elevado consumo de azúcar y bebidas azucaradas con el empeoramiento de los síntomas de jóvenes con TDAH.

De forma preventiva, sería inteligente regular el consumo de azúcar en jóvenes así como evitar bebidas con azúcar y otras sustancias (cafeína, taurina, etc).



## Te invito a...



Tomar el azúcar  
adecuado



Analizar lo que  
compras



Divulgar a tus  
seres queridos

PROF. JUANJO PÉREZ SOTO

[www.efcompetencial.com](http://www.efcompetencial.com)

# Fuentes consultadas:

<https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-022-02712-7>

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2755415>

<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2783420>

<https://www.health.harvard.edu/heart-health/the-sweet-danger-of-sugar>

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO\\_NMH\\_NHD\\_15.2\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf)

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/ampliacion/reduccion\\_azucres\\_anadidos.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/ampliacion/reduccion_azucres_anadidos.htm)

<https://www.sinazucar.org/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229919320540>

<https://www.verywellmind.com/the-sugar-and-adhd-relationship-6951414>

<https://chat.openai.com/>

Ríos, C. (2019). Come comida real. Barcelona: Paidós.

**PLAN ESTRATÉGICO NACIONAL PARA LA REDUCCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL (2022 - 2030)**

[https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2022/100622-plan-estrategico-nacional-reduccion-obesidad-infantil\\_en-plan-bien.pdf](https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2022/100622-plan-estrategico-nacional-reduccion-obesidad-infantil_en-plan-bien.pdf)