



¿Qué pasa si tomas azúcar todos los días?

## Descripción

Los expertos en nutrición enfatizan repetidamente que el consumo excesivo de azúcar es perjudicial para la salud. Sin embargo, hay actos cotidianos como añadir una cucharadita de azúcar al café con leche que nos cuesta eliminar de nuestra dieta diaria.



## **Esto pasa cuando tomas una cucharada de cúrcuma al día**

Por no hablar de la gran cantidad de alimentos que ingerimos en cualquier momento y cuya composición contiene una gran cantidad de azúcar. Como el tomate frito o la granola de aspecto saludable que desayunamos. Este último, conocido como “azúcar fantasma”, es mucho más complicado de controlar ya que muchas veces desconocemos su existencia.



## **Eritritol: Adiós al azúcar, así es el edulcorante de moda en Mercadona**

### **¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comes azúcar todos los días?**

El consumo diario de azúcar tiene consecuencias directas para nuestro organismo. Especialmente cuando se consume en grandes cantidades. Algunos de los efectos que este producto puede tener en nuestro organismo son caries, sobrepeso, obesidad, diabetes y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.



## ¿Qué sucede si comes ositos de goma todos los días?

Además, también puede haber consecuencias a más largo plazo, como el envejecimiento prematuro de la piel, problemas de ansiedad e incluso una posible adicción.

Para adelgazar es fundamental eliminar el azúcar de la dieta pixabay

## ¿Qué es el azúcar fantasma?

El llamado “azúcar fantasma” es un ingrediente común en muchos productos altamente procesados ??y no necesariamente en dulces, sino también en muchos alimentos salados como salsas preparadas, salchichas o pan.

El pan de molde contiene mucha azúcar. pixabay

A veces se puede confundir con azúcar añadido, pero no siempre es lo mismo, porque a veces este “azúcar fantasma” puede estar en la naturaleza del producto en sí y no necesariamente añadido.

Los jugos envasados ??pueden contener grandes cantidades de azúcar.

En otros casos, se añade azúcar para mejorar el sabor y las propiedades del propio producto. Por tanto, es muy difícil reconocerlo si no leemos atentamente la etiqueta nutricional del producto.

## Los alimentos que contienen más azúcar fantasma

Además de los productos de panadería industrial y los refrescos que contienen azúcar, existen muchos otros productos que contienen mucha azúcar. Aquí destacamos algunos:

- Pan
- Salsa de tomate, ketchup, mostaza y mayonesa
- pizzas precocidas
- jugos envasados
- barras de dieta
- Cereales para el desayuno
- yogures ligeros
- Sushi listo
- queso fundido
- leche vegetal

Por eso, antes de comprar, debes tener mucho cuidado y comprobar la composición de los productos, ya que puedes estar consumiendo mucha más azúcar al día de lo que crees. Preste especial atención a los productos etiquetados como light (por ejemplo, algunos cereales integrales, yogures y barritas dietéticas), ya que no parecen saludables y contienen niveles de azúcar desproporcionadamente altos que contribuyen poco a una dieta saludable.

### Fecha de creación

junio 2023