gan MEDICAL

Azúcar oculto

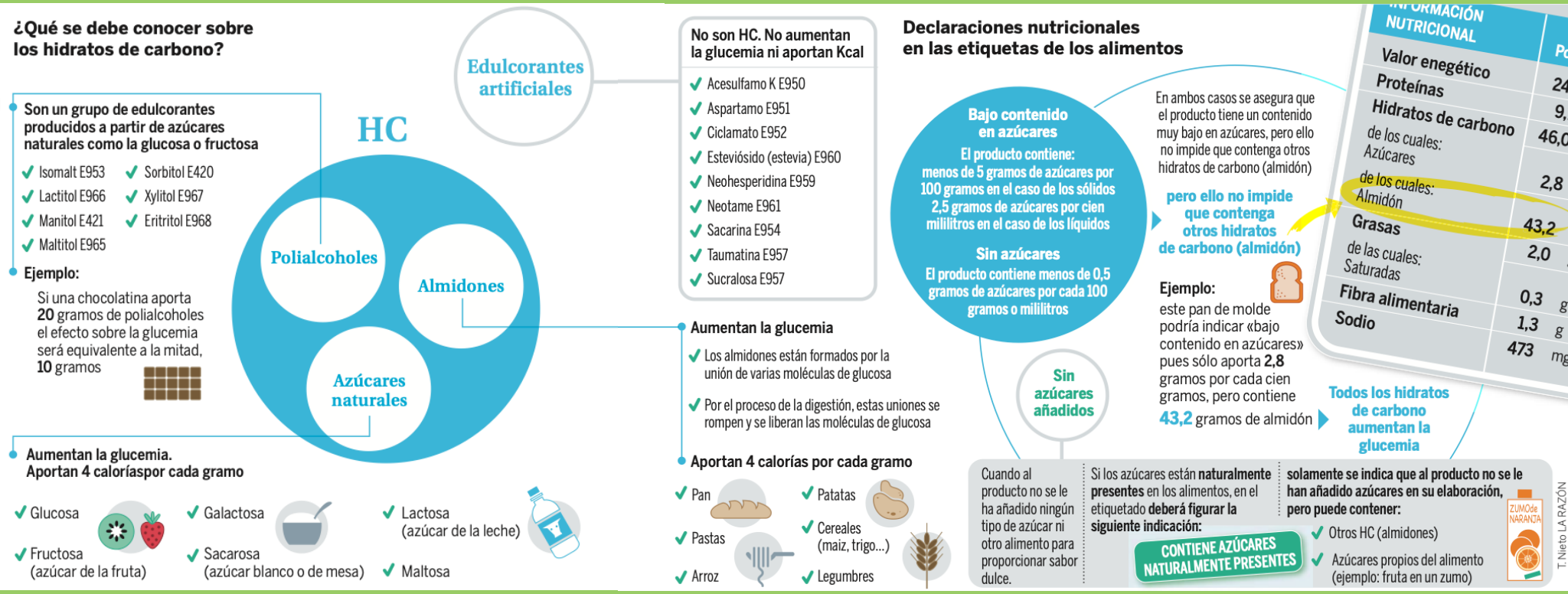
En el mercado, han crecido los productos denominados "sin azúcar" o "bajo en azúcar". Estas afirmaciones pueden inducir al error, por lo que es muy importante aprender a leer las etiquetas de los productos.

Que un alimento nos indique que no contiene azúcar, no significa que no aumente los niveles de glucemia en sangre, ya que lleva otros hidratos de carbono, que cuando se digieren, se acabaran convirtiendo en azúcares.

El desconocimiento sobre esto, puede tener consecuencias sobre todo en los pacientes diabéticos, que se tienen que fijar en el total de hidratos de carbono que llevan los alimentos, más que en solo la cantidad de azúcar.

Esto no significa que todos los hidratos de carbono actúen como azúcares libres, porque aunque en la digestión se acaben convirtiendo todos en las mismas partículas, los hidratos de carbono complejos tienen una digestión más lenta y suelen ir acompañados de otros componentes alimentarios, como la fibra, que hace que se absorban menos.

En resumen, nos tenemos que fijar en el etiquetado de los alimentos y entender esa información para saber como es el producto que vamos a consumir.



https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-54751/AZUCAR.pdf