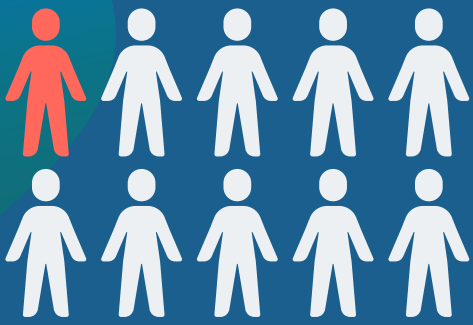


# AZÚCAR

## (CUIDADO DE LA DIABETES)

El promedio de calorías compuestas por azúcares añadidos que un ser humano consume al día es de.

10%



Además, una de cada diez personas obtiene al menos una cuarta parte de las calorías de los azúcares añadidos.

«El azúcar es la sociopatía de los alimentos. Parece dulce, pero realmente es tóxico».

Karen Salmansohn

Una dieta llena de azúcar puede aumentar el riesgo de fallecimiento por enfermedades cardíacas incluso sin tener sobrepeso. Aunque el azúcar sea el gran favorito, se encuentra detrás de muchas de las enfermedades de la civilización moderna.

33%

El consumo de azúcar, proviene de refrescos

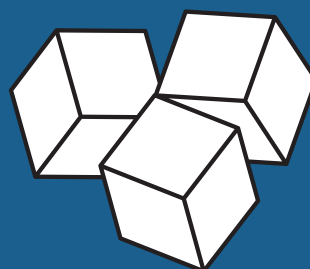
49%

Los adultos Consumen bebidas endulzadas con azúcar en días determinados.

52%

Bebidas endulzadas con azúcar, son consumidas en el hogar

Los nutricionistas fruncen el ceño ante los azúcares añadidos por una buena razón. Se conoce que está vinculado al aumento de peso y las caries. También proporciona «calorías vacías»: calorías sin fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes.



Una dieta alta en azúcar también puede provocar que el hígado deposite grasas nocivas en el torrente sanguíneo. Esto puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.