

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición #31 2018 Ejemplar gratuito

## Aprenda a consumir adecuadamente azúcares y grasas

Los alimentos con azúcares y grasas se han visto con malos ojos, pero lo cierto es que cumplen una función en nuestro organismo.



# El azúcar y las grasas no son malos, solo hay que saber consumirlos



¿Es usted de los que piensa en eliminar de su alimentación alimentos como el azúcar o las grasas? Si es así, probablemente ha intentado disminuir su consumo, o bien, eliminarlo por completo de su dieta.

Sin embargo, a pesar de que la intención de cuidar su salud le motive a hacer esto, es importante tener información adecuada sobre lo que estos nutrientes hacen en su organismo.

Tanto el azúcar como la grasa son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, sin embargo, la falta de conocimiento, así como las prácticas no saludables como el consumo en exceso o el sedentarismo, han provocado distorsiones en la población, generándose obesidad, sobrepeso, y enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes.

Con este suplemento de Estilos de Vida Saludable, le brindamos una guía para que pueda comprender cómo funcionan ambos nutrientes y así tomar decisiones más informadas en cuanto a su salud, nutrición y bienestar.

#### Fuentes consultadas para este suplemento:

- Organización Mundial de la Salud
- Jessica Quirós, nutricionista Centro de Nutrición

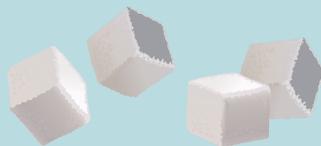


# LA FELICIDAD ES UN SÍNTOMA DE SALUD

Busca siempre tener  
más momentos de  
alegría en tu vida.

**Mondelēz**  
International

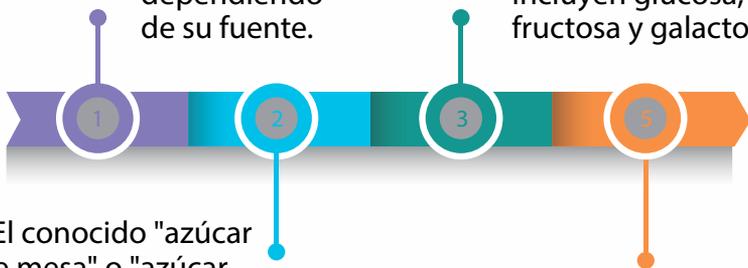
# ¿QUÉ ES EL AZÚCAR?



## • Sabías que...

• Hay diversos tipos de azúcar dependiendo de su fuente.

• Los azúcares simples se llaman monosacáridos e incluyen glucosa, fructosa y galactosa.



• El conocido "azúcar de mesa" o "azúcar granulado" se refiere a la sacarosa, compuesto de glucosa y fructosa.

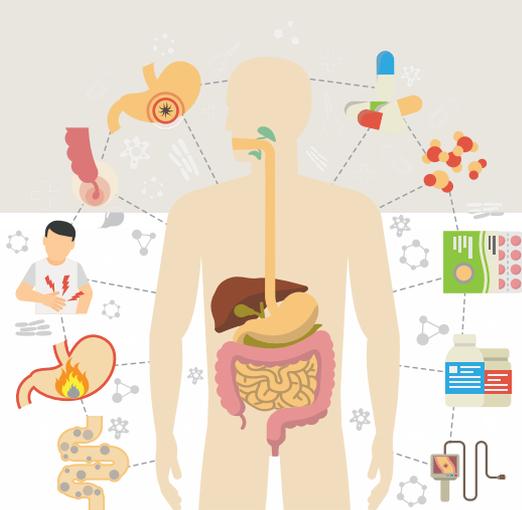
• La sacarosa se consigue a partir de la caña de azúcar, y los otros azúcares se consiguen de las verduras harinosas, frutas y algunas frituras.

## ¿CUÁL FUNCIÓN TIENE EL AZÚCAR EN EL CUERPO?

• El azúcar proporciona energía a los músculos, cerebro y sistema nervioso.

• Una hormona llamada insulina también está involucrada en el proceso: se libera cuando se come azúcar y les dice a las células que absorban la glucosa para que puedan usarla como fuente de energía.

• El nivel de azúcar en la sangre, llamado glucosa en sangre, se descompone en una serie de reacciones químicas que crean energía, que alimenta las células.



• La glucosa también se puede almacenar en el hígado y en los músculos. Cuando esto ocurre lo que se almacena se le llama glucógeno, y este actúa como una reserva de energía que se utiliza cuando los niveles de glucosa en sangre disminuyen (como cuando se realiza ejercicio).



# Dale a **tu vida** movimiento

Practicá algún deporte, paseá al perro o visitá a tus amigos. Salí al mundo a ejercitar tu mente y cuerpo disfrutando cada momento.

**Nos inspira verte vivir bien.**



LAICA

# 5 MITOS SOBRE EL AZÚCAR



## 1. **“Consumir azúcar provoca diabetes”. Falso.**

El azúcar por sí solo no provoca diabetes. Es el estilo de vida en general, los hábitos de alimentación y ejercicio son los que pueden influir en el desarrollo o no de esta enfermedad.



## 2. **“Sin azúcar es igual a sin calorías”. Falso.**

Las calorías de un alimento pueden venir de otros carbohidratos distintos al azúcar, proteínas, o grasas.



## 3. **“Eliminar el consumo de azúcar evita enfermedades”. Falso.**

El consumo de azúcar no es la única causa por la cual una enfermedad se pueda o no desarrollar. Abusar de cualquier otro alimento sin que se necesite, igualmente puede afectar la salud.



## 4. **“El azúcar es adictivo como la heroína”. Falso.**

No son cosas comparables. Una persona puede acostumbrar mucho su paladar a comer dulce, pero de la misma manera puede aprender fácilmente a controlar las cantidades que consume a diario. La clave está en llevar una alimentación balanceada.



## 5. **“Consumir azúcar engorda”. Falso.**

En las cantidades adecuadas y dentro de un plan de alimentación y estilo de vida saludable, se puede incluir su consumo.

# “La Lactancia Materna es el mejor alimento que su bebé puede recibir”

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida del bebé y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.



Este hábito nutricional en los bebés los protege de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimientos en edades avanzadas.

Un mensaje de



# ¿Por qué está mal una dieta de cero grasas?

• A pesar de la mala fama de las grasas, el cuerpo necesita el consumo de este esencial macronutriente para un adecuado estado de salud.



• La grasa juega un papel vital en la absorción de vitaminas, A, D, E, y K.

• Da lugar a componentes del sistema inmune.

• Regula la temperatura corporal.

• Proporciona una estructura para las membranas celulares y, por lo tanto, influye en múltiples funciones biológicas.

## ¿Si el cuerpo requiere de grasas, entonces por qué se habla de comer menos grasas?

.....

• Porque la población actual no está consciente del exceso en el consumo de este macronutriente.

.....

• Un abuso en el consumo de cualquier alimento se acumula en forma de grasa en nuestro cuerpo.

.....

• Si la persona hace un análisis de su ingesta diaria de grasas, lo más importante es que valore: 1. la cantidad que consume y 2. el tipo de grasa.

.....

• Además, es importante considerar que cada vez nos volvemos más sedentarios, así que no solo le damos más de lo que necesita el cuerpo, sino que no realizamos algún tipo de ejercicio que ayude a que esa acumulación de grasa sea utilizada en forma de energía.





DISFRUTÁ DE UN  
ESTILO DE VIDA  
**ACTIVO Y**  
**SALUDABLE**  
EN FAMILIA

**EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:**

- ✓ Mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Practicar actividad física de forma regular.
- ✓ Hidratarte adecuadamente.

*Coca-Cola*® Costa Rica



# ¿Qué debo saber de las grasas a la hora de consumirlas?

- Lo que diferencia a una grasa de otra es su estructura química.

Generalmente se habla de dos tipos de grasas:

**1. Las grasas insaturadas:** son las que ayudan a disminuir el colesterol LDL "también conocido colesterol malo", aumenta o mantiene un buen HDL o colesterol bueno, reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular, combaten la inflamación, el deterioro mental y ayudan a aumentar la sensación de saciedad.

Las encontramos en aceites de oliva, maní y canola, girasol, maíz y soja, aguacates, frutos secos como almendras, avellanas, nueces.



**2. Las grasas saturadas:** son las que comúnmente se derivan de los alimentos de animales, como carnes de res, cerdo y cordero, piel oscura de pollo y piel de ave, alimentos lácteos altos en grasa y manteca de cerdo. Algunos alimentos vegetales también las proveen, como el coco, el aceite de coco, el aceite de palma y la manteca de cacao.



Es importante no abusar de ellas, ya que pueden aumentar los niveles de colesterol en la sangre y los niveles de lipoproteína de baja densidad (LDL), lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y posiblemente diabetes tipo 2, especialmente si se combina con una dieta alta en carbohidratos.

Lograr que tus hijos  
escojan hábitos saludables,  
está en tus manos.

### Tomar agua



- ▶ Agrega rodajas de frutas en una jarra de agua, ¡ya verás que la tomarán total!

### Comer frutas y vegetales



- ▶ Mezcla sus frutas y vegetales con algo que les guste.

### Porciones adecuadas



- ▶ Dale alimentos de todos los grupos: almidones, proteínas y vegetales, en porciones adecuadas para su edad.

### Moverse más



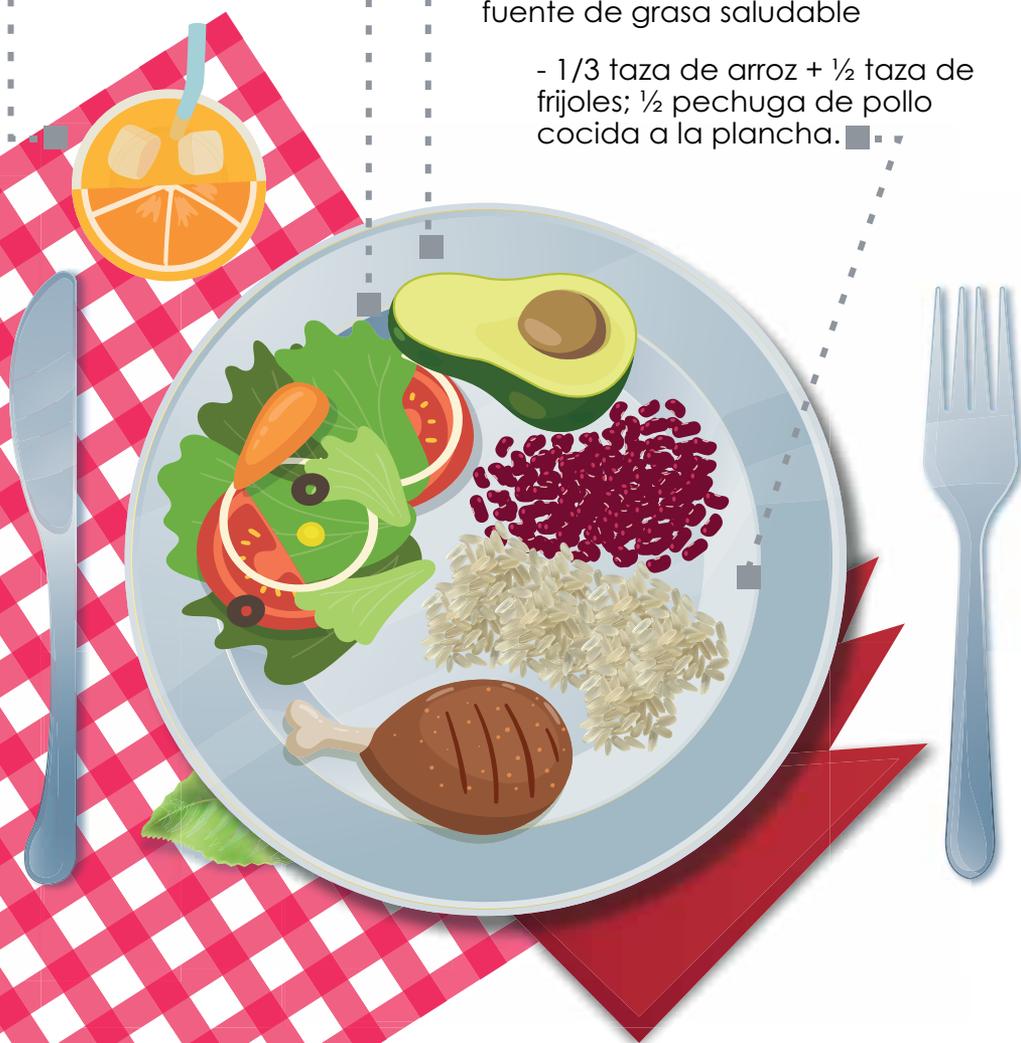
- ▶ Utiliza la tecnología como herramienta para que esté activo: dale Play a su música favorita y ¡a bailar!

# ¿Cómo incluir azúcar y grasa en una comida balanceada?

Un plato balanceado recomendado para un adulto debe contener idealmente 50% de vegetales no harinosos; 25% de carbohidratos complejos y 25% de proteínas magras.

Un ejemplo de plato balanceado que incluya grasa y azúcar es el siguiente:

- 1 vaso de refresco natural endulzado con 1 cdta. de azúcar.
- Ensalada verde con al menos 5 vegetales no harinosos diferentes
- ¼ unidad de aguacate como fuente de grasa saludable
- 1/3 taza de arroz + ½ taza de frijoles; ½ pechuga de pollo cocida a la plancha.



**DISFRUTA**  
de los buenos  
**momentos**

**DISFRUTA** *amigos.*  
a tus

CAFFÉ DE ALTURA



**Montaña**



 /cafemontanacr

 /acitudmontana

# No solo es su alimentación: su cuerpo necesita moverse

- Aunque su alimentación sea equilibrada y no abuse del consumo de nutrientes, lo cierto es que su cuerpo necesita ejercitarse.

- Lo ideal es hacer unos 150 minutos de actividad física por semana (puede ser 30 minutos diarios o 60 minutos tres veces a la semana)

- Si normalmente hace algún tipo de actividad al caminar a su destino, o en quehaceres del hogar, ¡muy bien, va por buen camino!, sin embargo, no es suficiente.



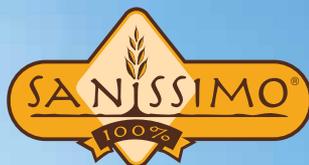
- La meta de la actividad física es que su cuerpo realmente haga un esfuerzo que quemé la energía extra acumulada y a una intensidad que le permita ejercitar su corazón.

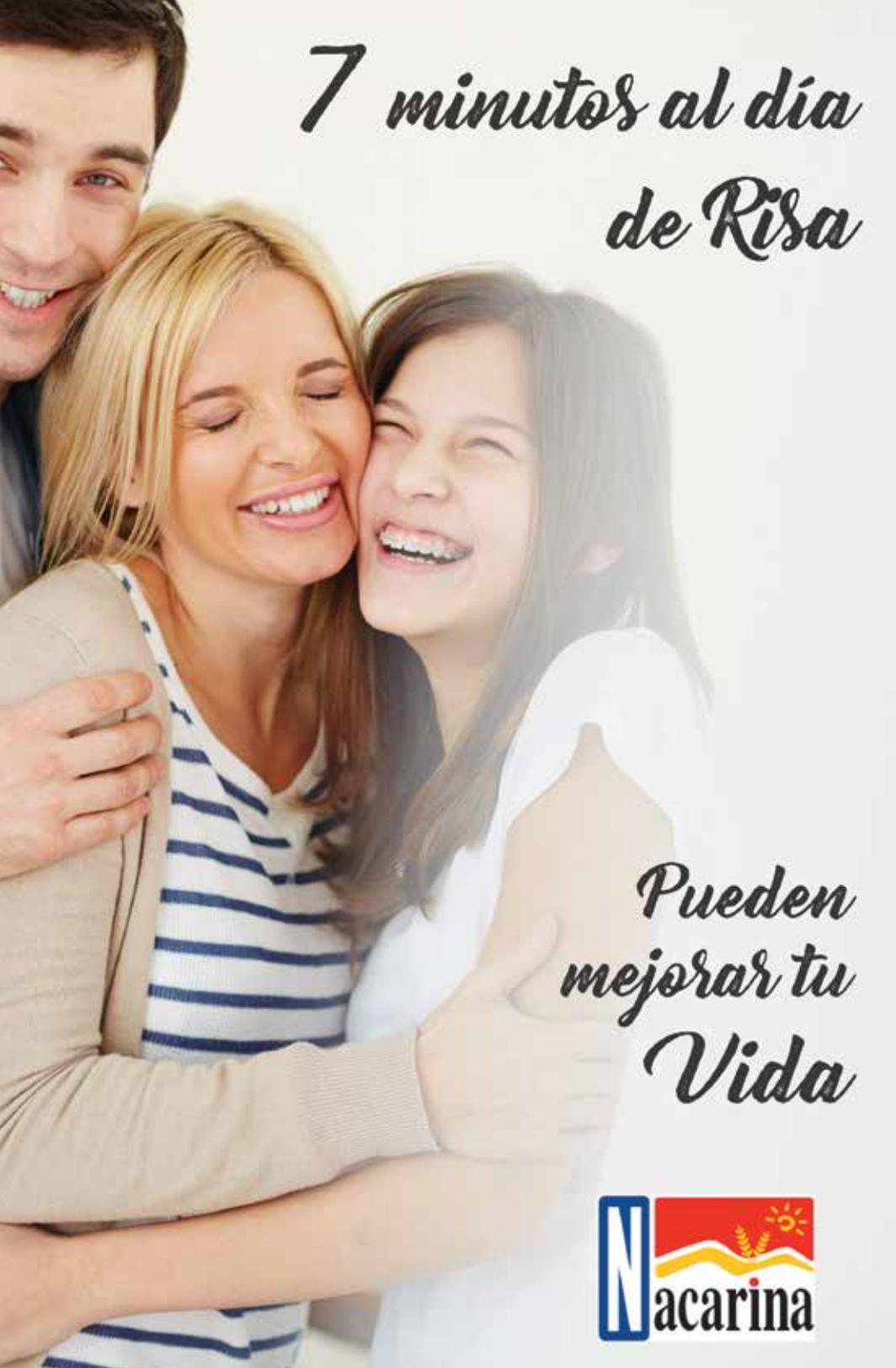
- Por esa razón se recomienda buscar algún deporte o dinámica de actividad física, como aeróbicos, baile, caminar, correr, bicicleta, nado, entre otros.

- Trate de no caer en mitos o malas prácticas, por ejemplo en abusar de porciones por el hecho de realizar ejercicio, asumir que una "mejenga" a la semana es suficiente para cubrir la cuota de ejercicio que requiere.

Realizá **5 tiempos de comidas al día** y reducí las cantidades.  
Esto te ayudará a regular tu metabolismo  
y a conservar energía durante todo el día.

Un consejo de:



A photograph of a man on the left hugging two women. The woman in the middle has blonde hair and is wearing a blue and white striped shirt. The woman on the right has dark hair and is wearing a white top. They are all smiling and laughing. The background is a plain, light color.

*7 minutos al día  
de Risa*

*Pueden  
mejorar tu  
Vida*

