

## 10 comidas altas en azúcar que debes evitar



Hoy en día es difícil encontrar productos que no contengan azúcar y cada vez que comemos, dosis innecesarias de este elemento ingresa al organismo causando problemas de salud si se ingiere en exceso. Entonces, lo que corresponde es identificar y evitar estos alimentos altos en azúcares.

¿Qué alimentos cotidianos son altos en azúcar y deben ser evitados? Este artículo habla sobre eso. ¿Te gustaría saber? ¡Sigue leyendo!

### **Azúcar, y sus muchos nombres:**

El cuerpo humano funciona con un tipo de azúcar llamado glucosa. Esto es en lo que se convierte nuestra comida para producir energía. Los alimentos que comemos contienen azúcar procesada llamada sacarosa, que se descompone en glucosa y fructosa. Ahora, algunos alimentos contienen azúcares excesivos que sobrecargan el cuerpo con [fructosa](#) innecesaria, la que a su vez se convierte en grasa.

**Estos diez alimentos ricos en azúcar deben ser evitados** para no tener complicaciones en el futuro, sobre todo si usted es una persona sedentaria.

## 1. Zumos de frutas:

Los zumos, especialmente en un día caluroso, son bastante revitalizantes. Y no es de extrañar que estén llenos de nutrientes. Además, están llenos de fibra, lo que nos proporciona una ingesta equilibrada de azúcar y de nutrientes.

### ¿Por qué deben evitarse entonces?

Los jugos, por desgracia, proporcionan principalmente azúcar, y demasiado consumo de azúcar, obviamente, no es saludable. Las frutas que tienen el contenido más bajo de azúcar son los limones, fresas, papayas y sandías. Así que si quieres tomar zumo de fruta, ten presentes estas frutas. Puedes saber más sobre las frutas que puedes comer si tienes diabetes [aquí](#).

## 2. Frutas secas:

Las frutas frescas son mejores, pues a las versiones secas se les ha quitado el agua de forma artificial. Ciertamente, los frutos secos son malos debido al alto contenido de azúcar en ellos. Uno puede encontrar una amplia variedad de estos en los supermercados. Si tomamos un albaricoque como un ejemplo, veremos que 30 gramos contienen 17 calorías y la mitad de una taza de albaricoques secos contienen alrededor de 170 calorías.

## 3. Bebidas y bebidas energéticas:

No es aconsejable llenar el carrito del supermercado con bebidas coloridas. Es bien sabido que casi toda la gama de bebidas cola en el mercado contienen altas dosis de azúcares. Más allá de eso, las mezclas de té helado, concentrados de jugo, leche con sabor y todas esas bebidas embotelladas similares, son literalmente concentrados de azúcares, dándole más de 200 calorías por sólo unos pocos tragos. Todo lo que necesitas hacer es dar la vuelta a la botella y mirar las etiquetas. Las bebidas energéticas, obviamente, te dan una inmensa energía. Sin embargo, la pregunta es, **¿estás consumiendo esa cantidad de energía?**

## 4. Cereales:

Esto podría ser un shock para muchos ya que al menos para los estadounidenses, los cereales son parte de la cultura del desayuno de todos los días. Comer copos de maíz Kellogg's es una manera fácil y nutritiva para comenzar el día. O eso se piensa! Al parecer, los cereales contienen un alto contenido de azúcar (hasta un 56%). Productos como las Zucaritas, Froot Loops, Choco Krispis y otros, son tan azucarados como las variedades sin marca.

## 5. Salsas y jarabes:

Los jarabes añaden un poco más de dulzura a nuestras vidas. Está demás decir que necesitan ser

consumidos con moderación. Las familias que tienen integrantes con diabetes, los jarabes deben ser completamente evitados.

Es muy común que las personas tengan panqueques con estos edulcorantes añadidos. Pero, evitar tales alimentos debe estar en el radar de todos. Las salsas le pisan los talones a los jarabes con alto contenido de azúcar. La mayoría de las salsas y jarabes contienen casi un 20% de azúcar, lo que es una razón más que suficiente para dejarlos definitivamente.

## **6. Galletas:**

Vamos a discutir un poco más sobre estos alimentos que no proporcionan ningún beneficios más que energía inmediata. Las galletas, incluso aquellas que dicen ser saludables, tienen suficiente azúcar como para cobrar un peaje. Curiosamente, las galletas digestivas tienen más calorías que las galletas bourbon. Sólo 3 galletas digestivas no sólo harán que se mantenga con hambre, sino que también le añadirá 200 calorías a su dieta. Sigamos con el siguiente.

## **7. Pasteles:**

Los pasteles son los grandes culpables cuando hablamos de alimentos altos en azúcar. También son las comidas que contienen las calorías más altas de entre toda la gama de repostería. Una rebanada de pastel de chocolate contiene casi 235 calorías. Esto también se traduce alrededor de 20-30 gramos de azúcar.

## **8. Pudines:**

Aunque sean sabrosos, deben ser evitados cuando sea posible. Pequeñas tazas envasadas de pudding con sólo 100 calorías están disponibles en los mostradores del supermercado, lo que facilita alejarse de estas comidas. Sería difícil evitar los postres, pero los pudines están entre aquellos alimentos ricos en azúcar que se ven mejor de lejos.

## **9. Postres congelados:**

Entre los postres congelados, el yogur congelado es el que más debe evitarse. Los postres congelados son deliciosos, pero contienen aproximadamente un 25% de contenido de azúcar. Los helados caen bajo la misma categoría junto con milkshakes.

## **10. Patatas fritas:**

Las patatas fritas no son dulces. Pero están llenas de todos los componentes que le dan el azúcar adicional, las calorías, el colesterol y las condiciones de salud resultantes. Las patatas fritas se preparan a partir de patatas, que en sí son hidratos de carbono. El proceso de preparación de las patatas fritas implica el aceite, que le añade más calorías. Si hay un alimento azucarado que podría ser evitado completamente, son las patatas fritas.

**Foromed**

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

El azúcar está por todas partes, por eso mismo debe ser evitada con la mayor frecuencia posible para evitar complicaciones en un futuro.