

AZÚCAR

su lado amargo

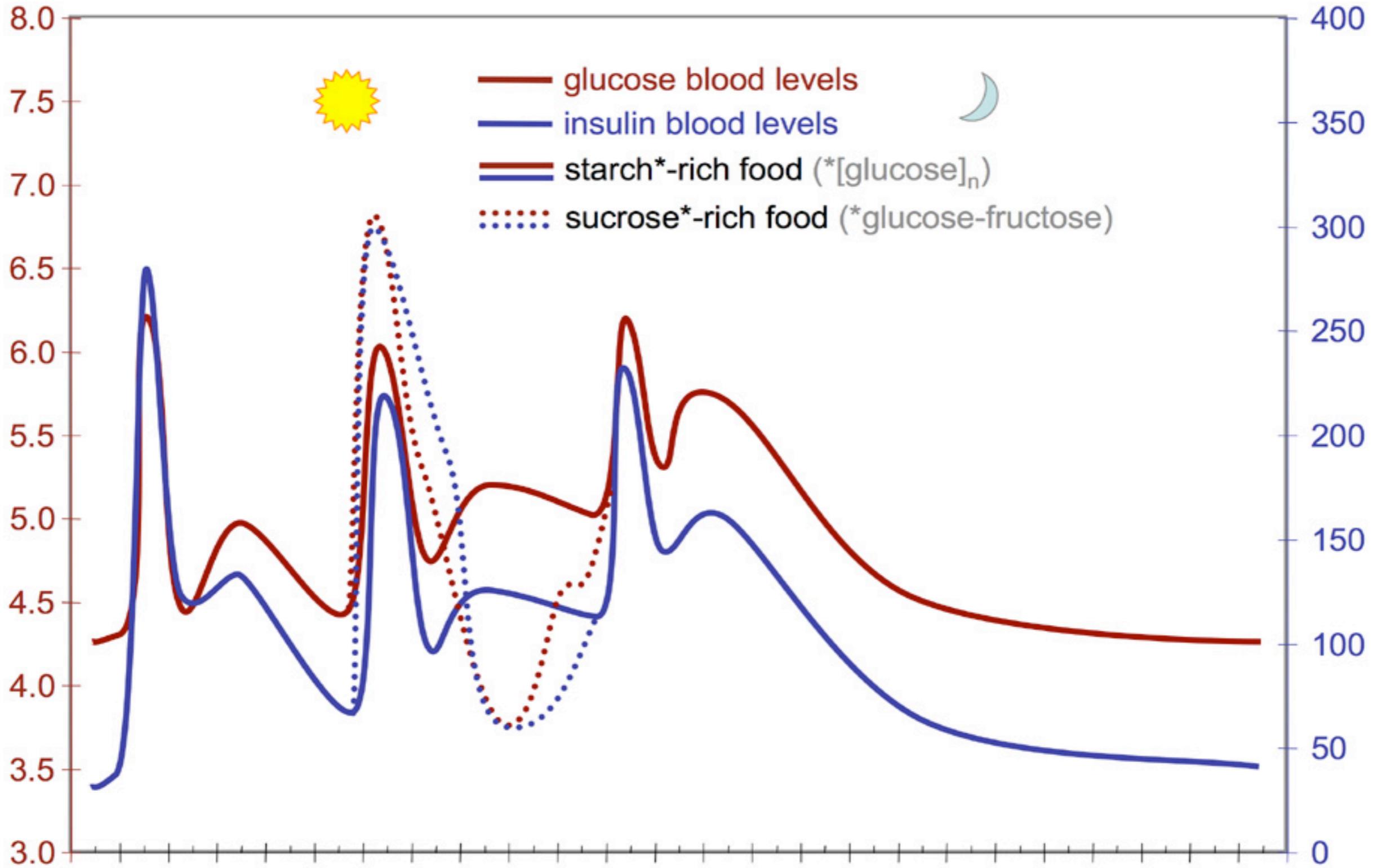
Digestión de Carbohidratos

- ★ **Boca:** amilasa (ptialina) rompe la fibra (a veces hasta maltosa o dextrina)
- ★ **Estómago:** junto con HCl actúa sobre las proteínas
- ★ **Intestino delgado:** se convierte a maltosa y sacarosa
- ★ Se absorbe a través de las paredes y es convertida en **glucosa**.
- ★ Pasa al **torrente sanguíneo**, se segrega insulina y se almacena como glucógeno en el hígado a los músculos.
- ★ **PERO:** 1 barrita energética tiene el mismo azúcar que 1,5 Kg de manzanas...

mmol/L

based on [Daly98]

pmol/L



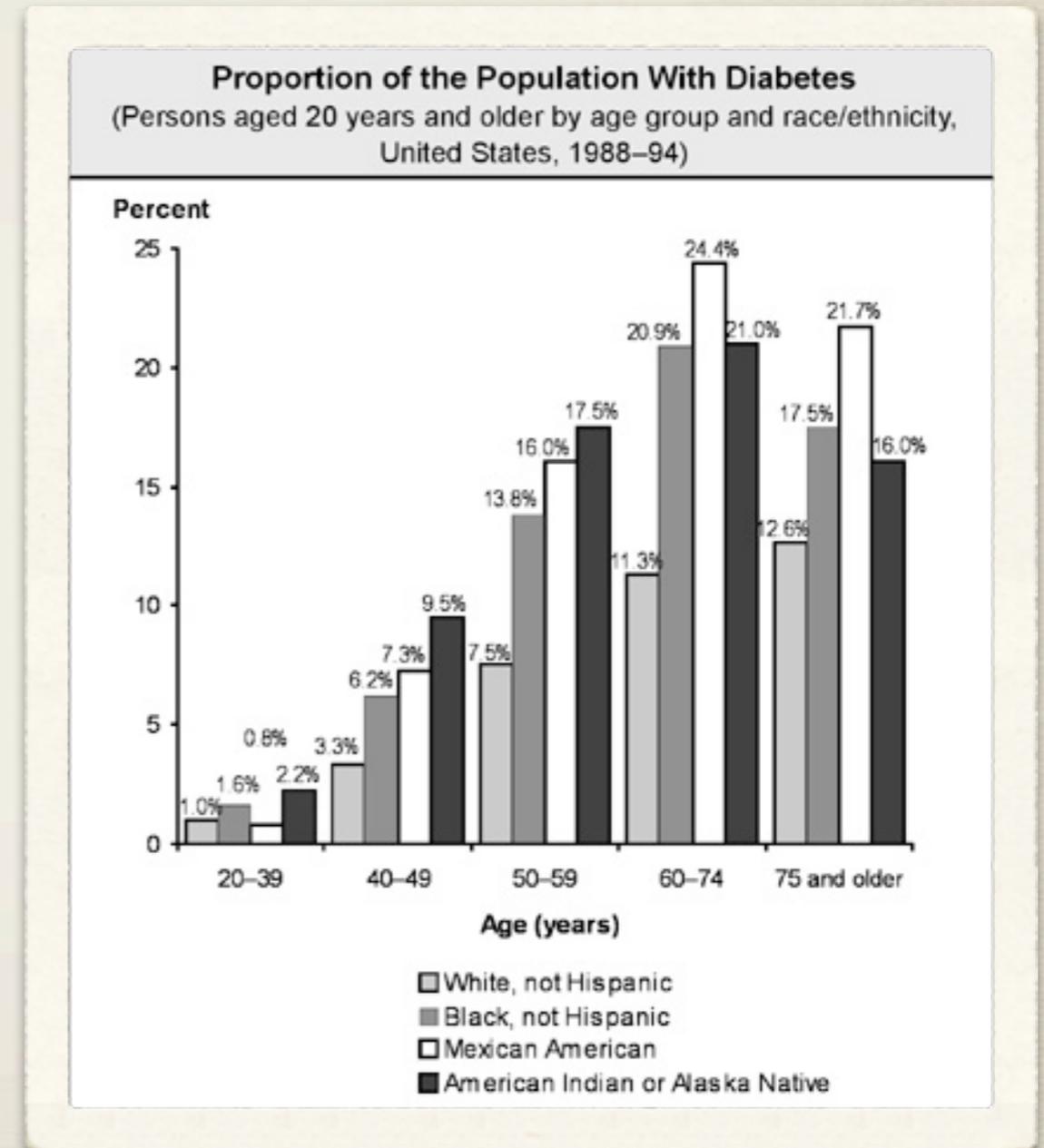
↑ breakfast ↑ lunch ↑ dinner

[Suckale et al. 2008, fig. 3]



Efectos Secundarios

- ★ **Inestabilidad emocional, hiperactividad**
- ★ Bajada de **defensas** (coca-cola: 9 cucharaditas)
- ★ Enfermedades coronarias
- ★ **Acidez** en la sangre
- ★ **Diabetes**
- ★ **Desmineralización y desgaste hormonal** (afecta a riñones y dientes)
- ★ Verdadero peligro: es **inconsciente**



Diabetes

- ★ **tipo 1:** reacción auto-inmune, se ataca a las células beta
- ★ **tipo 2:** la células desarrollan resistencia a la insulina (por los receptores en la membrana celular) o directamente no se produce insulina
- ★ La diabetes **tipo 2** se da sobretodo **en países desarrollados** (estilo de vida y dieta)
- ★ En **2030** habrá **el doble de casos** (especialmente cuando Asia y Africa se integren al estilo de vida occidental) (Fuente: OMS)
- ★ 41 millones de estadounidenses son diabéticos o pre-diabéticos (un **14%**)

Diabetes

- ★ Sólo **5-10%** es tipo I
- ★ La incidencia es mayor con la edad:
19% >60 años es diabético.
40% > es pre-diabético (ADA)
- ★ A EEUU la epidemia le cuesta **\$132000** millones al año (NDIC)
- ★ **1 de cada 3** nacidos después de 2000 tendrá diabetes (ADA)
- ★ **Complicaciones crónicas:** daña los vasos, la retina, el sistema nervioso, los riñones, cardiopatía...



Perfil Energético

★ La cocina energética

★ El azúcar es:

★ **Extremo expansivo** (yin)

★ **Atrae extremos yang:**
carne, horneados,
alimentos secos

★ **Emocionalmente:**
dispersa, vacía de energía...

★ **Físicamente:** daña
especialmente los riñones,
enfría...

★ **Síntomas:** debilidad
extrema, miedo, ganas de
hacer cosas pero no tener
fuerzas, necesidad de
dormir todo el tiempo, frío
interior, constipados
frecuentes, menstruaciones
largas, orina frecuente,
falta de concentración,
anemia, presión arterial
baja...



Etiquetas: cómo detectarlo

- ★ “Carbohidratos simples”
- ★ Lo que acabe en **-osa**: fructosa, sacarosa, lactosa...
- ★ **Dextrina, maltodextrina** (produce GMS)
- ★ Contienen azúcar: cosas sanas como cereales con fibra pero también **legumbres, jamón!!!...**
- ★ Ojo endulzantes no nutritivos: acaban en **-amo, -ina, -itol**

oyed
or at



Amount per serving/Cantidad por ración % DV*

Total Fat/Grasa Total 11 g	17%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1 g	5%
Trans Fat/Ácidos Grasos Trans 0 g	
Cholesterol/Colesterol 0 mg	0%
Sodium/Sodio 0 mg	0%

Vitamin A/Vitamina A 0%	•
Vitamin C/Vitamina C 0%	•

Amount per serving/Cantidad por ración % DV*

Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 20 g	7%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 2 g	7%
Sugars/Azúcares 15 g	
Protein/Proteínas 4 g	

Calcium/Calcio 5%	•
Iron/Hierro 3%	•

(E) *Ingredientes: Azúcar, Almendras (45%), Jarabe de glucosa y fructosa, Agua, Conservador (Ácido Sórbico) y Acidulante (Ácido Cítrico).*

(USA) *Ingredients: Sugar, Almonds (45%), Glucose-fructose syrup, Water, acid (Preserving agent E-200) and Citric acid (Acidulant E-330).*



*Conservar a temperatura ambiente. Una vez abierto guardar en sitio fresco y seco dentro de su envoltorio. Consumir antes de 15 días una vez abierto./
Store at room temperature. After opening, Keep in a cool dry place in wrapper. For best results, eat within 15 days.*

Etiquetas

caso práctico

Alternativas

- ★ **Masticar** !! 🤪 !!
- ★ **Dulce natural:** calabaza, zahanoria, cebolla...
- ★ **Siropes de cereales**
- ★ Añadir a las recetas **mermeladas naturales** o **jugos y concentrados de frutas** (manzana, pera...)

Recetas

★ **Calabaza al horno**

- ★ 1 calabaza para asar, pasas y frutos secos (almendras, avellanas, nueces).
- ★ Abrir la calabaza por la mitad y rellenarla con las pasas y los frutos secos. Asar al horno con papel para que no se reseque.

★ **Mazapán**

- ★ 1 taza de almendra en polvo, 2 cucharadas de melaza de maíz o de mermelada, esencia de vainilla o almendra
- ★ Mezclar bien los ingredientes.

Recetas

★ Coquitos

- ★ 1 taza de cuscús, 1 taza de frutas secas (pera, manzana, orejones, pasas), 2 cucharadas de ralladura de naranja, 1 taza de coco rallado, 2/3 tazas de piñones, 2 tazas y media de zumo de manzana, mermelada, sal marina.
- ★ Hervir la fruta en el zumo con una pizca de sal durante 10 minutos. Agregar el cuscús y dejar absorber.



- ★ Dorar los piñones y añadirlos al cuscús junto con el coco. Mezclar y hacer bolitas. Decorar con mermelada.

Recetas

★ **Turrón**

- ★ 12 cucharadas a partes iguales de semillas de sésamo, calabaza, girasol, avellanas tostadas picadas, cacahuetes, 1 cucharada de piñones, 3 cucharadas de melaza.
- ★ Añadir todos los ingredientes a una sartén hasta obtener una masa uniforme. Verter en un molde, dejar que se enfríe y cortar a trocitos.

Otros Datos

- ★ **1 barra dulce** tiene el mismo azúcar que 1.5 kg de manzanas
- ★ **5 cucharaditas** te paralizan el **92%** las defensas durante **1 hora...** 1 vaso de **coca-cola** tiene **8-10 cucharaditas**
- ★ El americano promedio ingiere **42 cucharaditas/día**
- ★ **La industria presionó en 2003 a la OMS** para que no retirara sus recomendaciones sobre el azúcar.
<<http://www.guardian.co.uk/society/2003/apr/21/usnews.food>>

Contacto

omherraiz.wordpress.com

oscar@omherraiz.com