AZÚCAR

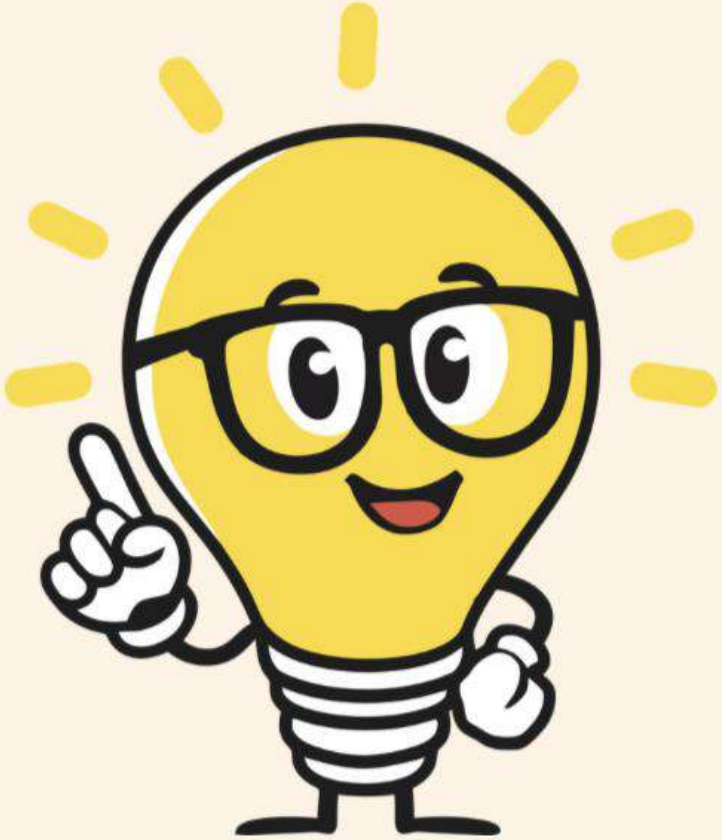
¿EL AZÚCAR ES BUENO PARA TI?

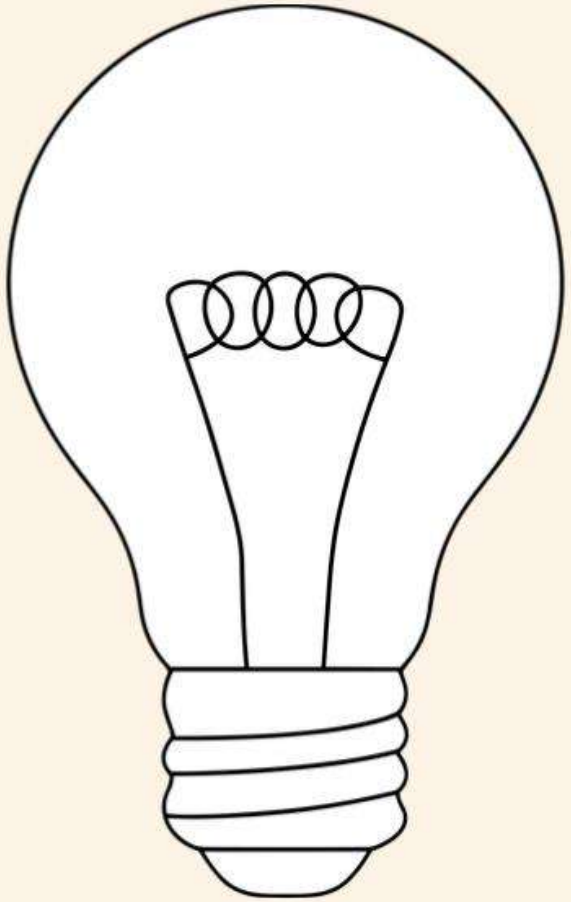
¿CUÁL DE LAS 2 IMÁGENES ES MÁS SANO Y POR QUÉ?

¿POR QUÉ NO ES SALUDABLE COMER AZÚCAR BLANCO?

¿POR QUÉ NO ES SALUDABLE COMER AZÚCAR BLANCO?

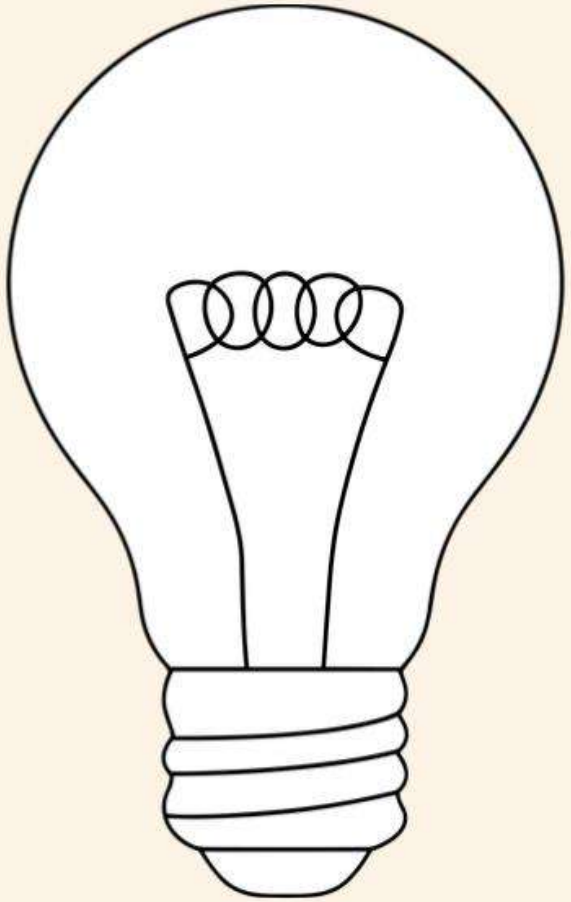
ENERGÍA RÁPIDA Y LUEGO SE APAGA



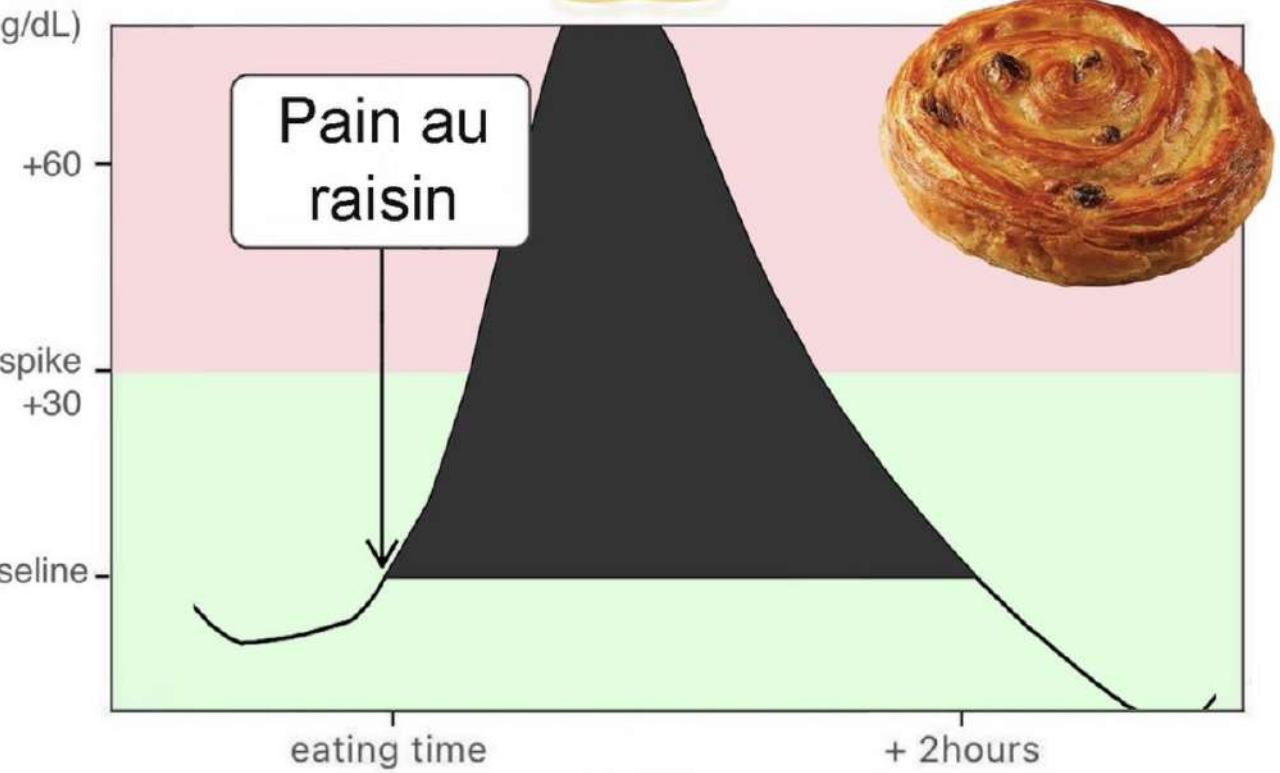


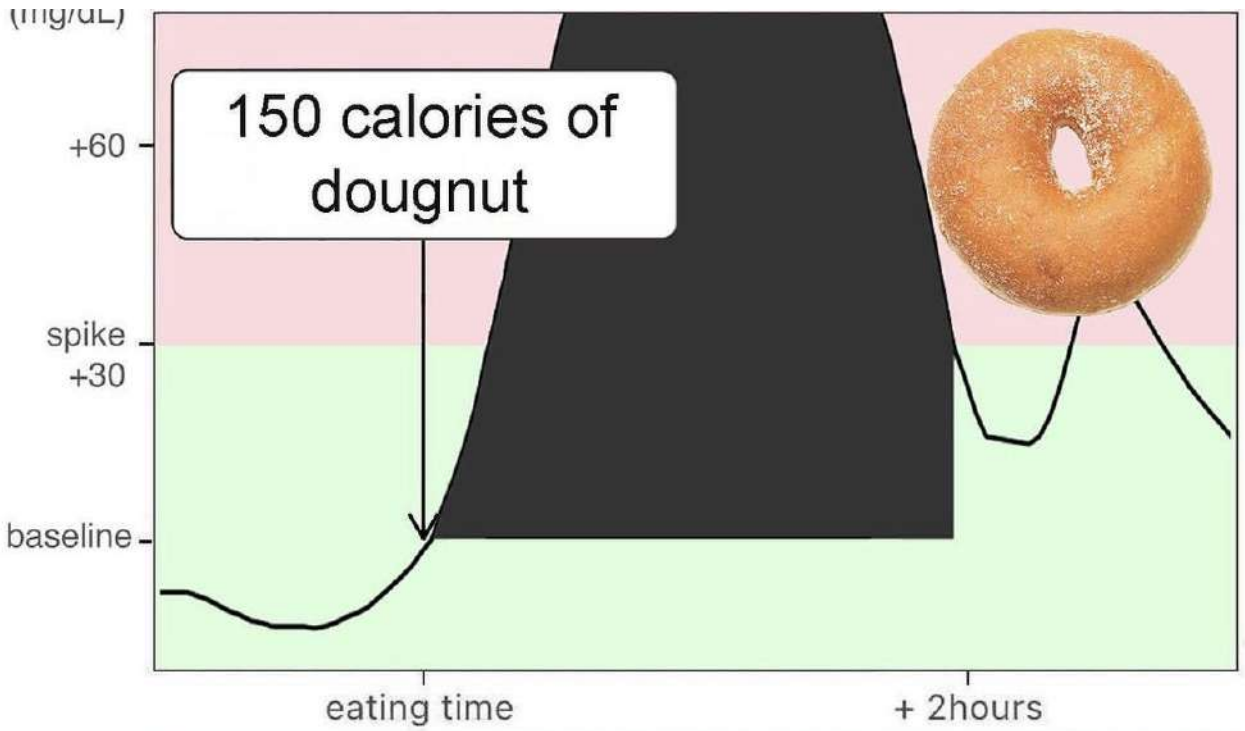
¿POR QUÉ NO ES SALUDABLE COMER AZÚCAR BLANCO?

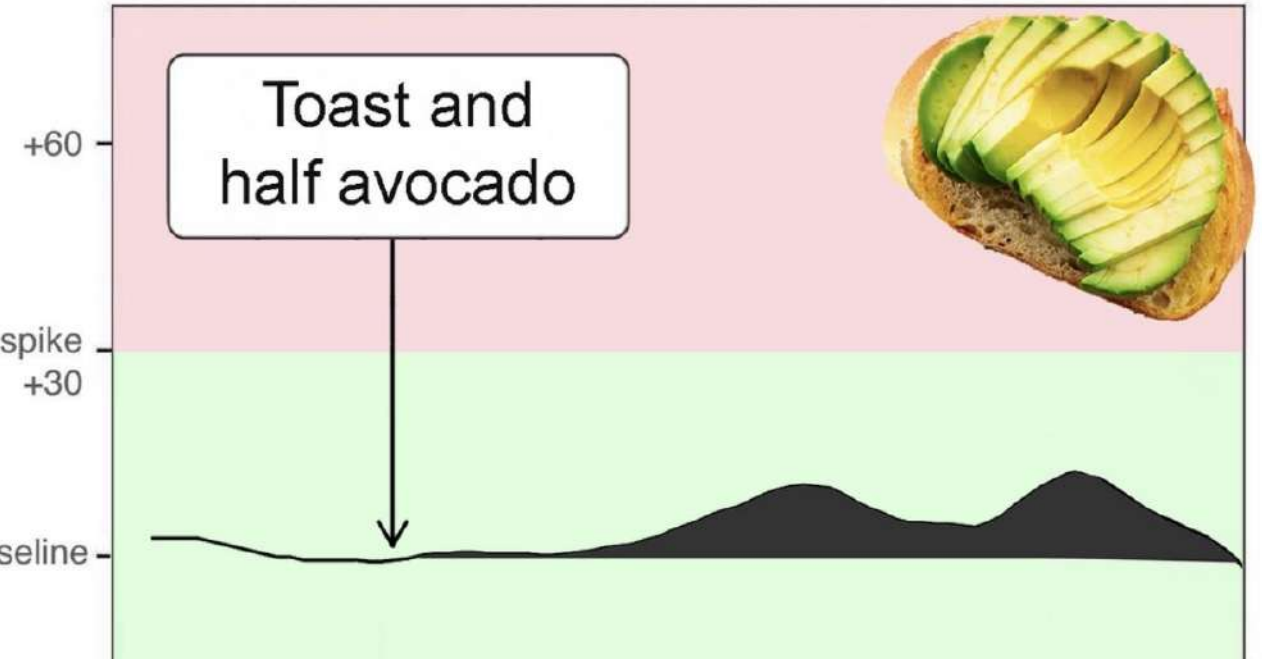
ENERGÍA RÁPIDA Y LUEGO SE APAGA

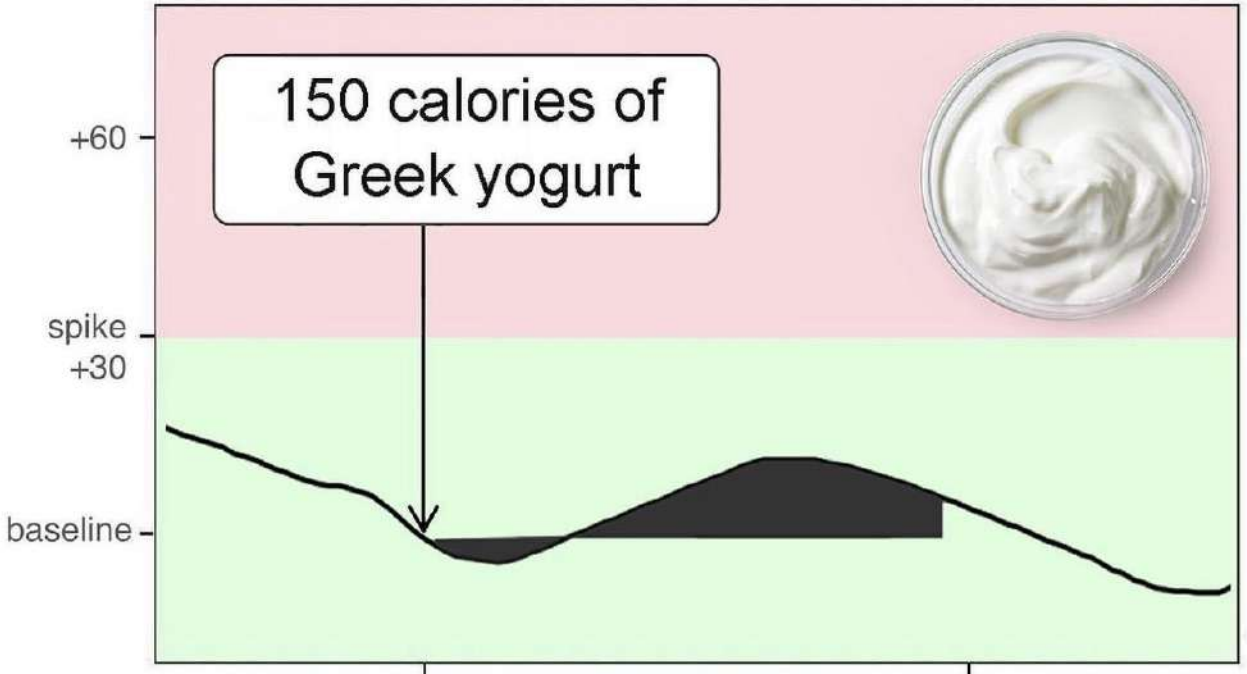


EFECTO


g/dL)
+60
spike
+30
seline
Pain au raisin
eating time
+ 2hours


(mg/dL)
+60
spike
+30
baseline
150 calories of dougnut
eating time
+ 2hours


+60
spike
+30
seline
Toast and half avocado


+60
spike
+30
baseline
150 calories of Greek yogurt

¿POR QUÉ NO ES SALUDABLE COMER AZÚCAR BLANCO?

CARIES
SOBREPESO
FALTA DE CONCENTRACIÓN
PROBLEMAS DE PIEL

¿EN QUÉ ALIMENTOS SE ENCUENTRA EL AZÚCAR BLANCO?

¿DE LOS ALIMENTOS QUE TENÉIS ENCIMA DE LA MESA CUAL TIENE MÁS AZÚCAR?

LEER ETIQUETAS

Información nutricional	
	Por 100 g
Valor energético	1909 kJ
	455 kcal
Grasas	18 g
de las cuales saturadas	3 g
Hidratos de carbono	62 g
de los cuales azúcares	19 g
Proteínas	7,4 g
Sal	1,1 g

LEER ETIQUETAS USAN DIFERENTES NOMBRES

DEXTROSA

JARABE DE GLUCOSA

MALTOSA

AZÚCAR

SACAROSA

FRUCTOSA

EJERCICIO

ADIVINA

¿Cuántos TERRONES DE AZÚCAR tienen estos productos?
1 TERRON =4G DE AZÚCAR

¿Cuántos TERRONES?

- 4
- 7
- 10
- 13

LEER ETIQUETAS

sinAzucar.org
Fruta madurada al sol
granini
NARANJA

sinAzucar.org
Fruta madurada al sol
granini
NARANJA
Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

sinAzucar.org
BEN & JERRY'S
Chocolate Fudge Brownie
Spoon Inside!
Chocolate Ice Cream with Chocolate Brownie Pieces

sinAzucar.org
BEN & JERRY'S
Chocolate Fudge Brownie
Spoon Inside!
Chocolate Ice Cream with Chocolate Brownie Pieces
Sugerencia de presentación: Ver detalle en sinAzucar.org

sinAzucar.org

sinAzucar.org
Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

sinAzucar.org

sinAzucar.org
Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

GLUTEN
HACENDADO
con aceite
de oliva
tomate frito
receta artesana

HACENDADO
con aceite
de oliva
tomate frito
receta artesana

DANONE
ACTIVIA
Go
FRESA
KIWI

DANONE
ACTIVIA
Go
FRESA
KIWI

¿ES CIERTO?

TALLER
Objetivo:
Buscar recetas sin azúcar blanco añadido.

Para 20 bolitas
- 1 taza de copos de avena finos.
- ½ taza de mantequilla cacahuete.
- 2 cucharadas cacao en polvo.
- 2 cucharadas dátiles muy picados o miel.

1 bol grande
1 cucharada de madera
Plato para colocarlas
Servilletas
Guantes de plástico