

Los azúcares *simples*

Según la **Asociación Americana de Dietética**, son un tipo de carbohidratos que se liberan rápidamente en el cuerpo.

¿Para qué sirven los azúcares en nuestro cuerpo?

Proporcionan energía para nuestras actividades diarias y para el buen funcionamiento de diferentes órganos, como cerebro y músculos.



¿De dónde vienen los azúcares que consumimos?

Pueden venir de dos fuentes

1 Azúcares naturalmente presentes en los alimentos:

- La fructosa es el azúcar natural en las frutas y verduras.
- La lactosa es el azúcar presente de forma natural en los lácteos.



¿Sabías que..?

Algunos alimentos además de sus azúcares naturales pueden tener azúcares añadidos.

2 Azúcares añadidos:

- Los azúcares añadidos son cualquier azúcar que se agregue a los alimentos o bebidas durante su elaboración.

*Al leer la lista de ingredientes podrás identificar los azúcares añadidos con algunos de estos nombres:



Como parte de un estilo de vida saludable, una decisión inteligente es limitar el consumo de azúcares añadidos y llevar una dieta equilibrada.

