

Siete razones por las que no debemos dar (apenas) azúcar a nuestros hijos

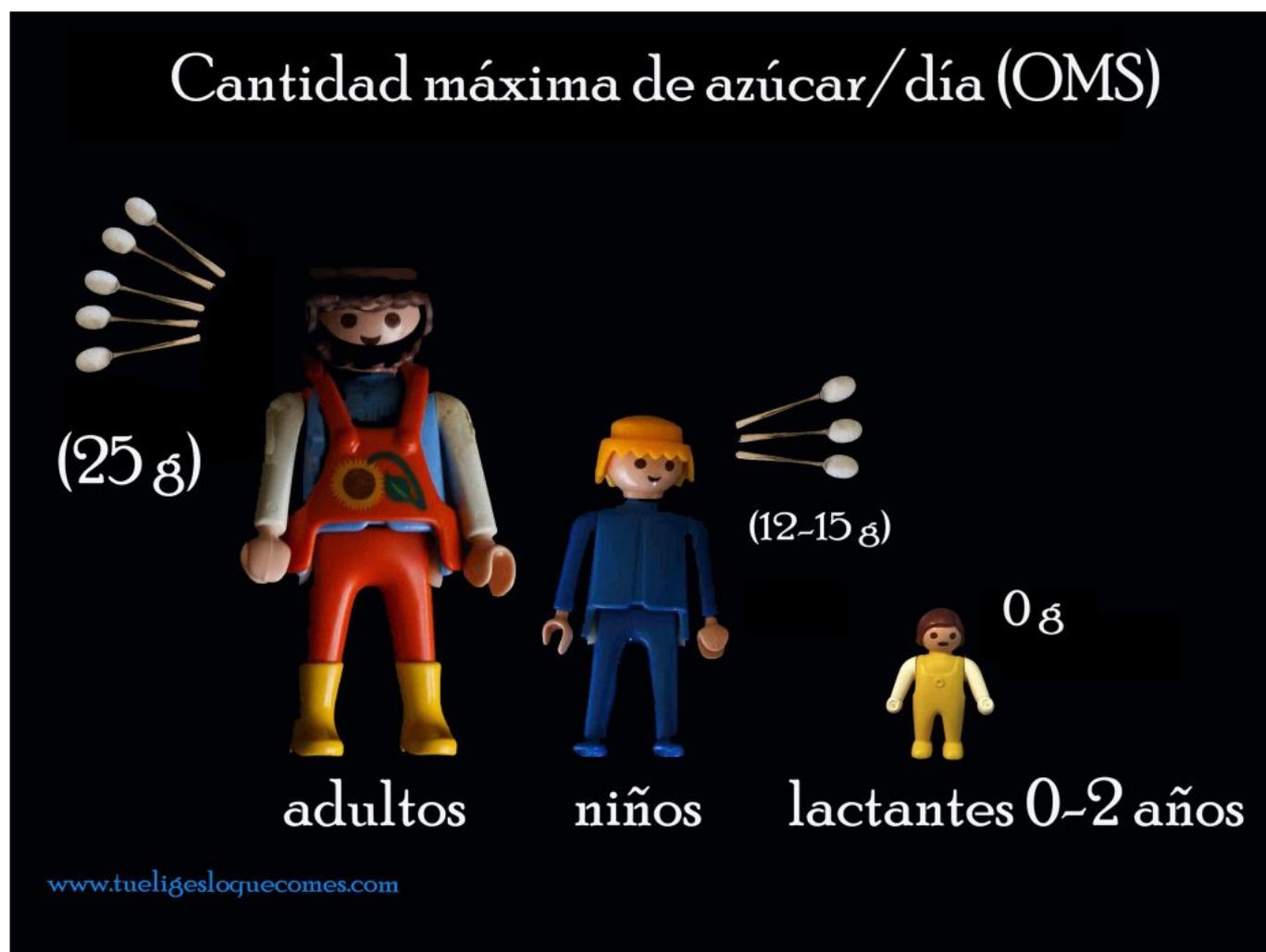
1. Porque su valor como nutriente es CERO. No tiene [proteínas](#), ni [fibra](#), [ni vitaminas](#), [ni minerales](#), ni [grasas](#). No aporta “nada bueno”, salvo “[calorías vacías](#)”.
2. Porque NO es necesario para que el cerebro y los músculos funcionen. El “[azúcar necesario](#)”, que se llama glucosa, lo fabrica nuestro cuerpo a partir de muchos [alimentos saludables](#).
3. Porque el consumo de alimentos con azúcar hace que se consuman menos [alimentos sanos](#). Esto hace que se ponga en peligro la salud de nuestros hijos.
4. Porque si se acostumbran al sabor dulce desde que son pequeños, después no será fácil aceptar otros sabores.
5. Porque es el mayor [enemigo de los dientes](#). Y del bolsillo. [La caries](#) da dolor, [pérdida de dientes](#) y muchas visitas al dentista.
6. Porque aumenta la [ganancia de peso](#). Y a mayor peso más riesgo de tener diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares y algún tipo de cáncer.
7. Porque debemos fomentar hábitos saludables desde pequeños, para conseguir que sean adultos sanos y responsables de [su alimentación, también sana](#).

Puedes ampliar información en estos artículos muy interesantes!

- Libro: Más vegetales, menos animales. Capítulo 3: "Nada o casi nada de alimentos superfluos y carnes procesadas". Julio Basulto y Juanjo Cáceres. (consultalo en el blog de [Julio Basulto](#))
- [Mentiras científicas del azúcar. El negocio millonario de ocultar sus efectos a la población](#). Aitor Sánchez. Autor del blog “[Mi dieta cojea](#)”.
- [Enseña a tus hijos...a no tomar azúcar](#). Carlos Casabona. Autor del blog “[Tú eliges lo que comes](#)”.
- [El mito de los cinco venenos blancos \(II\): el azúcar](#). Miguel Ángel Lurueña. Autor del blog “[Gominolas de petróleo](#)”.
- La web [sinazucar.org](#). Revelando el azúcar libre de los alimentos.

Y por último, aquí te dejamos la INFOGRAFÍA que nos ha cedido el pediatra *Carlos Casabona* para explicar las cifras máximas de azúcar que se podrían tomar (aunque lo ideal sería no tomar NADA). En su blog “[Tú eliges lo que comes](#)” puedes encontrar también [un vídeo](#). De esta forma pretende concienciar sobre la gran cantidad de productos hiperprocesados que lo contienen, además de poner a la vista técnicas habituales de la industria para conseguir más ventas disfrazando como saludables productos que no lo son y, también hay que

decirlo, algunas prácticas nada saludables en muchas familias con respecto a los cumpleaños de sus hijos.



Fecha de publicación: 21-04-2018

Autor/es:

- [M^a Socorro Hoyos Vázquez](#). Pediatra. Centro de Salud "Zona VII - Feria". Albacete
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

