



## BOLETÍN 5: SALUD Y NUTRICIÓN, ABRIL 2025

Buenos días familias.

Este mes dentro del programa de Escuelas Promotoras de Salud y Programa de Impulso de Vida Activa os compartimos alguna información que está bien ir conociendo:

La Organización Mundial de la Salud aconseja que limitemos la cantidad de **azúcares añadidos** que comemos al 5% de nuestra ingesta diaria de calorías, el 5% es alrededor de 25 g, seis cucharaditas diarias. Los niños máximo 14 g, tres cucharaditas al día. La mayoría de las personas realizan esta ingesta de azúcar solo en el desayuno, por lo que al final del día los niveles de azúcar consumidos triplican o cuadruplican lo recomendado. Por ejemplo:

*DESAYUNO: Leche con 2 cucharadas de colacao (8gr de azúcar) 8 galletas María (12gr de azúcar).*

Datos obtenidos en [sinAzucar.org](http://sinAzucar.org)

Un niño o niña que desayuna esto, ya sobrepasa los niveles recomendados para su edad. Y seguramente a lo largo del día tome algún yogur de sabor, un zumo, tomate frito, chocolate, etc.

El azúcar se añade en un sin fin de alimentos para que resulten más apetecibles y así los volvamos a comprar. Para poder reconocer el azúcar presente en cada producto hay que leer bien las etiquetas. [Azúcares e hidratos de carbono en las etiquetas de productos](#)

El azúcar es un problema por varias razones:

- **EL AZÚCAR ES UNA DROGA:** El azúcar genera en el cerebro la misma respuesta que genera una droga, al ingerirlo se libera dopamina en nuestro cuerpo, lo que hace que nos sintamos bien y por ello queremos seguir comiendo azúcar.  
➡ Cómo el azúcar afecta el cerebro - Nicole Avena
- **EL AZÚCAR MATA:** Lo cierto es que el azúcar es una sustancia que puede llegar a ser muy perjudicial. De hecho, sabemos con certeza que su consumo regular, más aún si está asociado a un estilo de vida sedentario, aumenta el riesgo de padecer diversas enfermedades como el cáncer, la diabetes, la obesidad o la hipertensión arterial. [¿El azúcar mata? - Plan D Salud](#)

Recibid un saludo del EQUIPO DE ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD-PIVA.