

BIENVENIDO STAND DEL ACOMPAÑAMIENTO

BIENESTAR INSTITUCIONAL

Cuidando mi salud – los excesos de sal y de azúcar

Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS

+de 20
municipios



BIENESTAR SOMOS TODOS Y..... TODOS SOMOS BIENESTAR

Una sana alimentación contribuye a estados saludables de la persona. Al igual que el ejercicio, la alimentación cobra gran importancia. Es fundamental tener en cuenta que los excesos de la alimentación, como de algunos de sus ingredientes, también pueden afectar al organismo, creando enfermedades.



HOLA..... MEJORANDO NUESTRA ALIMENTACION, MEJORAMOS LA SALUD

LOS 7 ALIMENTOS MÁS ALCALINIZANTES



La alimentación del ser humano debe cumplir unos parámetros, especificaciones, que contribuyan a su bienestar. Es por ello que una buena alimentación debe tener un equilibrio entre los distintos nutrientes, como: vitaminas, proteínas, carbohidratos, azúcares, sales y demás minerales. Ahora, los alimentos en exceso pueden resultar perjudiciales, aún si son alimentos sanos.

HEY..... APRENDAMOS Y APLIQUEMOS

Hablaremos de los excesos de sal y azúcar en la ingesta alimentaria. En ocasiones nos hemos preguntado que es más perjudicial el exceso de sal o de azúcar. La respuesta es, indistintamente, y por exceso, ambas son perjudiciales para la salud.



Download from
Dreamstime.com
This watermark-free stock image is for previewing purposes only.

88851478
Ivan Andriev | Dreamstime.com

El **azúcar** ofrece las calorías, que luego el organismo transforma en energía. No obstante, el consumo exagerado del azúcar puede llevar a enfermedades físicas y mentales. Dentro de las físicas como: la obesidad, diabetes tipo 2, cardiovasculares y mentales como:



Cuidar tu salud y la de los tuyos..... Compromiso de todos

Depresión, el azúcar inhibe la actividad de BDNF, una hormona que es baja en personas que son diagnosticadas con depresión o esquizofrenia.

Adición. La Universidad de Cambridge, en estudios realizados, indicó que los alimentos ricos en azúcar activan los mismos centros de recompensa que se activan en el consumo de drogas como la cocaína.

Esquizofrenia. Ya lo habíamos mencionado en la depresión. Un estudio publicado en British Journal of Psychiatry, encontró conexión permanente entre la ingesta de azúcar refinada y el tratamiento de esquizofrenia pues suprime el factor neurotrófico relacionado con el cerebro y la hormona del crecimiento que mantiene estable la salud neuronal.

Demencia. Otro estudio realizado por la Universidad de Washington, realizado durante un período 7 años, encontraron que los elevados niveles de azúcar en la sangre de pacientes con diabetes, incrementa el riesgo de padecer demencia.

Lo cual, nos lleva a concluir, hay que tener mucho cuidado con la ingesta de azúcar. La glucosa produce la energía que el organismo necesita, y la encontramos en los carbohidratos completos, proteínas y grasas.

Menos azúcar es mejor

Los dientes no nos
llevamos nada bien
con el **azúcar**.



El azúcar en los
dientes eleva la acidez
en la boca, **aumenta la
formación de placa**.



ESTO
**PERJUDICA NUESTRO
ESMALTE Y LAS
ENCÍAS.**





El desayuno, el primer alimento del día, después de un ayuno exige un balance entre cereales integrales sin azúcar, leche vegetal o de soya, frutos secos (sin exagerar). La ingesta de estos alimentos produce glucosa que junto con la fibra y la proteína entran en la sangre para producir la energía que el organismo requiere para el desarrollo de las tareas matinales.

<http://www.comidasana.eu/las-enfermedades-que-nos-produce-el-azucar/>



La sal contiene sodio, un mineral necesario para el buen funcionamiento del cuerpo; al igual que el azúcar, el consumo en exceso puede contribuir al desarrollo de enfermedades. El máximo de consumo diario por adulto es de 3 gramos. El exceso en su consumo puede producir:

Enfermedades por exceso de sales minerales:



- Intoxicación de zinc.



- Hidrocefalia.



- Síndrome de Wilson.



- Bocio.



- Manchas amarillas.

hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca e infartos, dificultad en la función de los riñones, disminución de la cantidad de calcio en el organismo, retención de líquidos, favorece la aparición de algunos tumores, dificultad la función del aparato respiratorio, favorece el sobrepeso y la obesidad.





AZÚCAR

3,4 de personas fallecen
cada año por **diabetes**
MILLONES en el mundo



El exceso de azúcar está relacionado con el incremento de sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares (ataques cardíacos y ACV) son la principal causa de muerte en el mundo.



SAL

16,5%
de las muertes anuales en
todo el mundo son causadas
por la **hipertensión**



Ingerir una dieta con mucha sal aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, el cerebro y los riñones.



CONSEJOS SALUDABLES

- ✓ Lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida
- ✓ Aumentar la ingesta de frutas y verduras frescas
- ✓ Disminuir la ingesta de dulces
- ✓ Tomar agua en vez de bebidas y gaseosas azucaradas
- ✓ Tomar los jugos de frutas naturales sin azúcar
- ✓ Sazonar con hierbas o especias en vez de sal
- ✓ Evitar salsas, aderezos, embutidos y enlatados ricos en sal
- ✓ Eliminar el salero de la mesa
- ✓ Preparar la masa de las arepas sin sal
- ✓ Actividad física 150 minutos a la semana

Bienestar.universitario@fitec.edu.co



¿LO SABÍAS?

Un vaso de agua
después de despertarse
Ayuda a activar
los órganos internos.

Un vaso de agua
antes de tomar un baño
Ayuda a bajar
la presión sanguínea.

Un vaso de agua
30 minutos antes
de una comida
Ayuda a la digestión.

Un vaso de agua
antes de ir a la cama
ayuda a evitar
un derrame cerebral
o un ataque al corazón



Para mayor información, ingresa al siguiente enlace.

https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2018/01/30/articulo/1517351243_077776.html

RECUERDA LO MAS IMPORTANTE NUESTRA SALUD.

GRACIAS

Calle 58 #32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co