



UNA CALORÍA *no es siempre* CALORÍA

VAMOS A DESENMASCARAR ESTE MITO: "TODAS LAS CALORÍAS DEBEN SER TRATADAS POR IGUAL"

MITO

ESTE MITO ES UNA SUPOSICIÓN PELIGROSA QUE AMENZA NUESTRA SALUD
CONTAR CALORÍAS ES UN MÉTODO ERRÓNEO

UNA CALORÍA ES UNA UNIDAD DE MEDIDA



Utilizada de forma convencional para medir la cantidad de energía que los alimentos producen



El sistema se remonta al siglo XX; a pesar de ser útil, es también inadecuado



No representa con precisión que sucede a la energía de los alimentos una vez que los consumimos

NUESTROS CUERPOS QUEMAN DIFERENTES CANTIDADES DE CALORÍAS PARA DIGERIR DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS



FIBRAS

Si consumes 160 calorías de almendras, realmente tu cuerpo solo absorbe 130 porque algunas de las calorías de la fibra atraviesan nuestro sistema directamente sin ser metabolizadas



PROTEÍNAS

Tu cuerpo utiliza el doble de energía para metabolizar proteína que para metabolizar carbohidratos (lo que significa que se queman más calorías para digerir la proteína)



GRASAS

Todas las grasas contienen 9 calorías por gramo, pero los ácidos grasos Omega-3 son saludables para el corazón, mientras que las grasas saturadas obstruyen las arterias y conllevan a una muerte súbita

entonces

NO TODAS LAS CALORÍAS SON IGUALES
TIENEN DIVERSOS EFECTOS DEPENDIENDO DE SU PROCEDENCIA

PARA NO HACER QUE EL HÍGADO TRABAJE EXCESIVAMENTE DEBEMOS COMER ALIMENTOS SANOS Y EQUILIBRADOS

VARIAS ENFERMEDADES DE ALTO RIESGO QUE HAN ALCANZADO NIVELES EPIDÉMICOS ESTÁN RELACIONADAS CON EL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCAR

LA DIABETES TIPO 2, UNA PELIGROSA ENFERMEDAD METABÓLICA, YA SE HA CONVERTIDO EN UN RIESGO INMINENTE PARA LOS NIÑOS



El azúcar es como alcohol para un niño. Un consumo excesivo de azúcar puede causar la enfermedad de hígado graso no alcohólico



La industria de alimentos tiene como objetivo apuntar a clientes en edades tempranas, con tácticas similares a las que utiliza la industria del tabaco



Hace 20 años la diabetes tipo 2 era tan raramente vista en la niñez, que los pocos casos se reportaban en publicaciones médicas



Hoy en día, en los EE.UU. hay 60,000 niños con diabetes tipo 2

LAS COMPAÑÍAS ESTÁN LLENANDO NUESTROS ALIMENTOS CON TONELADAS DE AZÚCARES AÑADIDOS OCULTOS



El 74% de todos los alimentos en los supermercados de los Estados Unidos contienen azúcares añadidos



Se utilizan 61 nombres como "jarabe de arroz", "malta de cebada" y "concentrado de jugo de frutas", y son todos azúcares



Los refrescos y las bebidas gaseosas contienen el 37% de todos los azúcares añadidos que se consumen en Estados Unidos



Los cereales de desayuno en promedio exceden el límite diario de azúcar recomendado para niños, el cual es 5%

EL AZÚCAR AÑADIDO NO PROPORCIONA NINGUNA NUTRICIÓN Y ES PERJUDICIAL EN ALTAS CANTIDADES

UNA PERSONA CONSUME 90 LIBRAS DE AZÚCAR POR AÑO, Y LA MITAD DERIVA DE ALIMENTOS QUE NI SIQUERA NOS IMAGINAMOS QUE LA CONTIENEN



UTILIZANDO PUBLICIDAD ENGAÑOSA Las compañías de alimentos promueven productos muy perjudiciales como rutas a la "felicidad". Utilizan sofisticadas técnicas de manipulación para aumentar el consumo, amenazando la salud pública

PERO LA VERDAD ES QUE la calidad de las calorías es más importante que la cantidad. Los alimentos verdaderos (sin procesamiento) transmiten salud y no enfermedades



LA INDUSTRIA DE ALIMENTOS PROCESADOS NO TIENE INTERESES DE INVERSIÓN EN EL SECTOR SANITARIO



EL AZÚCAR TIENE PROPIEDADES ADICTIVAS Las altas dosis alteran nuestras hormonas, haciendo que sintamos más hambre y que queramos comprar aún más

EL AZÚCAR ES UN CONSERVANTE BARATO Ayuda a extender los períodos de almacenamiento, aumentando así las ganancias de las compañías



LA INDUSTRIA DE ALIMENTOS PROCESADOS NOS HA LLEVADO MÁS ALLÁ DE NUESTRO LÍMITE: AL IGUAL QUE EL ALCOHOL, UN POCO DE AZÚCAR ESTÁ BIEN, PERO MUCHO ES NOCIVO



Los azúcares añadidos son adictivos, no son un alimento. Provocan trastornos metabólicos en personas con sobrepeso y también delgadas



Aumentar el número de calorías tiene poco efecto en la prevalencia de diabetes, a menos de que esas calorías sean de azúcar añadido



El simple hecho de consumir solamente una bebida azucarada por día, aumenta el riesgo de diabetes a un 29%



Un cuarto de la diabetes en el mundo es causada exclusivamente por el azúcar

Y SI LAS PERSONAS DELGADAS TAMBIÉN SE ENFERMAN, ENTONCES NO ES UNA CUESTIÓN DE COMPORTAMIENTO, SE TRATA DE LA EXPOSICIÓN



1,500 soldados estadounidenses perdieron una extremidad en combate durante las guerras en Irak y Afganistán



UNA EPIDEMIA INDUSTRIAL QUE SIGUE CRECIENDO A diferencia de enfermedades infecciosas (como la tuberculosis, la malaria o el SIDA) las epidemias industriales son saludadas por compañías con fines económicos

DURANTE ESE MISMO PERÍODO



1.5 millones de personas en los EE.UU perdieron extremidades por amputaciones debido a la diabetes tipo 2, una enfermedad prevenible



Los productos procesados enriquecen mucho más a las compañías que los alimentos naturales ricos en nutrientes

ES TAREA DEL GOBIERNO LIMITAR LA EXPOSICIÓN

PERO ES TAMBIÉN VITAL EL COMPROMISO DE LAS PERSONAS, DE LAS ORGANIZACIONES Y DE LAS COMUNIDADES



COME MEJOR Y EJERCÍTATE

PODEMOS HACER EL CAMBIO



ANALIZA LA PUBLICIDAD ENGAÑOSA

ENSEÑA A LOS NIÑOS CON EL EJEMPLO

APRENDER ACTUAR ABOGAR



EDUCARNOS A NOSOTROS MISMOS



EXAMINA LAS ETIQUETAS DE ALIMENTOS