

AZÚCAR: MÁS ALLÁ DEL MIEDO, HACIA UNA ALIMENTACIÓN CON CONFIANZA

Por: Priscilla Mora Hidalgo,
Nutricionista Clínica

MUÉVALO

CON AZÚCAR NATURAL



Doña **María** **zakra**

Hablar de azúcar hoy en día genera muchas dudas. Es comprensible, ya que en los últimos años hemos estado expuestos a mensajes alarmantes sobre sus efectos en la salud, muchos de ellos sin el contexto necesario. Sin embargo, al revisar la evidencia con más detalle, queda claro que **el problema no es el azúcar en sí, sino el entorno, los hábitos de vida y el estado de salud de cada persona.**

El azúcar es un tipo de carbohidrato, y estos son nuestra principal fuente energética. Sin esa energía, nuestros procesos vitales no podrían ocurrir. **Es a través de esta energía que nuestras células funcionan, nuestro cerebro se activa y nuestros músculos responden.** Más allá de su aporte energético, el azúcar también desempeña otras funciones importantes:

Puede mejorar el sabor de los alimentos

Puede hacer más placentera la experiencia al comer

e incluso facilitar una alimentación adecuada en personas con dificultades para lograr una ingesta suficiente.

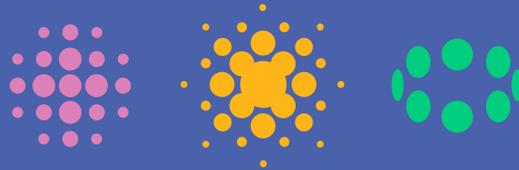
Desde un punto de vista fisiológico, **nuestro cuerpo está diseñado para procesar el azúcar.** No obstante, la respuesta metabólica puede variar según el estado de salud y los hábitos de vida de cada persona.

Factores como el acceso a alimentos frescos, los horarios laborales, el tiempo disponible para cocinar o las condiciones económicas influyen en cómo nos alimentamos y, por ende, en cómo nuestro cuerpo procesa el azúcar. No se puede hablar de “elecciones personales” sin considerar estas realidades, que también forman parte de nuestra salud.

Cuando hablamos de **enfermedades como la diabetes o la resistencia a la insulina**, es importante recordar que su origen es multifactorial. **El azúcar**, por sí sola, **no es la causa.** Y eliminarla por completo tampoco es la solución mágica. El enfoque más efectivo es la educación nutricional, basada en el respeto y en la realidad de cada persona. Así se pueden construir estrategias sostenibles en el tiempo.

Por ejemplo, una persona con resistencia a la insulina que disfruta de un café con azúcar por la mañana no tiene por qué eliminar esa pequeña dosis. En lugar de eso, podría mejorar su alimentación en otros aspectos como incluir más verduras, proteínas y legumbres sin renunciar a lo que le da placer, como su café.

También es fundamental considerar la dimensión emocional de la alimentación. El miedo al azúcar, alimentado por mensajes que la etiquetan como tóxica, adictiva o prohibida, puede generar culpa, ansiedad y desregulación en el comportamiento alimentario. **Cuando algo se percibe como prohibido, se activa con mayor facilidad la obsesión**, y el deseo por ese alimento se intensifica.



Un ejemplo de esto es cuando una persona evita por completo los postres porque se siente culpable, pero luego, en una fiesta o reunión, no puede resistir el impulso de comer más de lo que desea, solo porque ha estado restringiendo ese alimento durante tanto tiempo. **Comer algo dulce no está mal**; lo que puede dañar es una relación rígida y ansiosa con la comida.

Por eso, el foco no debería estar en eliminar ingredientes, sino en **construir una alimentación que sea variada, nutritiva y realista.** El azúcar puede tener un lugar en nuestra vida, sin miedo ni culpa, si comprendemos su función y aprendemos a integrarla de manera consciente.

Educar desde el respeto, la confianza y la evidencia es clave para promover decisiones informadas, alejadas de los extremos y conectadas con una salud integral y sostenible.

MUÉVALO

CON AZÚCAR NACIONAL

Doña **María** **zakra**