



SANTA CLARA
Club

MITO 13

Para terminar esta semana, vamos a hablar de la miel.

Muchas veces usamos la miel para endulzar, esperando que sea más saludable que el azúcar al tener un origen más natural y más ecológico. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. La miel tiene el mismo índice glucémico y el mismo contenido en azúcares que el azúcar blanco por lo que nos aporta los mismos beneficios/desventajas que el azúcar blanco.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja no consumir más de 25g de azúcar libre al día en adultos y 17g en niños. Esto incluye el azúcar contenida en productos procesados que consumimos habitualmente. ¿Cuánto azúcar consumes diariamente?



MITO 13:

La miel es más sana que el
azúcar



FALSE