

Alerta por un excesivo consumo de azúcar entre la población española

La Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo máximo del 10% de aporte calórico total al día, mientras que los últimos estudios apuntan a una cifra bastante superior. "La formación en dietética y en nutrición es primordial en este sentido", apuntan desde Cursosdenutricion.es

Generalmente, los consumidores no saben que en una cucharada de ketchup hay alrededor de 4 gramos de azúcar. En España, la ingesta calórica total proveniente del azúcar se sitúa cerca del 17%. Una cifra muy por encima del 10% máximo que señala la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sin embargo, "la población no suele tener una idea real del azúcar que consume", apuntan desde el portal formativo CursosdeNutricion.es, líderes en formación en dietética y nutrición. Y es que, según las últimas cifras publicadas, en España se llega a consumir, diariamente, unos 75 gramos de azúcar al día. De nuevo se supera con creces la máxima recomendada: 50.

Son estos datos los que sitúan a España en la cumbre de la lista de consumidores de azúcar en la Unión Europea, que cifran entre el 7 y el 8% los países menos consumidores de azúcar (como Hungría o Noruega). "Es importante que nuestros profesionales se formen en el ámbito de la nutrición", explican desde el portal formativo, "solo a través de la educación, tanto de los profesionales como de los ciudadanos, lograremos combatir estas insanas cifras".

Por otro lado, el excesivo consumo de 'dulce', en general, va asociado según la OMS a la aparición de enfermedades como la obesidad o la diabetes. En este ámbito, y siguiendo con la comparación anterior, España registró, según el último informe de la entidad mundial en 2016, más de 32.000 muertes ligadas a la diabetes o hiperglucemia, mientras que Noruega no alcanzó las 3.000 en el mismo período temporal.

"Debemos seguir trabajando para que el mensaje de una nutrición correcta cale tanto en la población adulta como en la infantil", afirman desde el portal de formación. "En nuestra plataforma se pueden encontrar cerca de un centenar de formaciones específicas en ámbitos como la infancia, la obesidad o la nutrición deportiva de centros especializados en el sector".

Datos de contacto:

Comunicación Esneca
910059731

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Ocio para niños](#) [Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>