

El minuto de Mayo Clinic
¿Qué azúcares no engordan?

Video	Audio
	No todos los azúcares son iguales.
00:12:42	“El azúcar que realmente debe preocuparnos es el azúcar añadido”.
	El Dr. Donald Hensrud dirige el Programa de Mayo Clinic para Vida Sana y es el autor del libro titulado <i>Dieta de Mayo Clinic</i> .
	Comenta que el azúcar añadido es el responsable de gran parte de las calorías ingeridas por la mayoría de las personas y una de las principales causas de la gordura.
	Sin embargo, hay dulces sin azúcar añadido, como las frutas, por ejemplo.
00:12:42 Dr. Donald Hensrud Programa de Mayo Clinic para Vida Sana	“Se dice que contienen mucho azúcar, pero un trozo pequeño de fruta solo tiene 60 calorías. Las frutas tienen mucha agua y otros nutrientes. Tienen fibra, así que aportan muchos otros beneficios”.
	El azúcar de la fruta no le hará engordar, sino que probablemente hará lo opuesto.
00:13:08	“Los estudios muestran que cuando la gente consume más fruta y verduras, el riesgo general de ganar de peso disminuye, porque no comen otras cosas con alto contenido calórico”.
	Entonces, ser goloso no es realmente malo...
	pero tan solo asegúrese de elegir los dulces correctos y con la cantidad correcta de azúcar.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Ian Roth.