



MUMI-METRO

(Azúcar-ometro)



Consumir dulce o azúcar **sin rezar** puede generar **problemas** cuando adultos.

Los azúcares que contienen los alimentos **proporcionan la energía** que nuestro cuerpo **necesita para funcionar**.

Las comidas dulces se usan **para rezar** a los niños **para mejorar su apetito**.

El azúcar **endulza los alimentos** y les da un **buen sabor**, lo que hace que sea más fácil comerlos.

El azúcar **produce una sensación de felicidad**, y esta bien consumirla en ocasiones especiales, pero **no se recomienda consumirla de manera excesiva**.

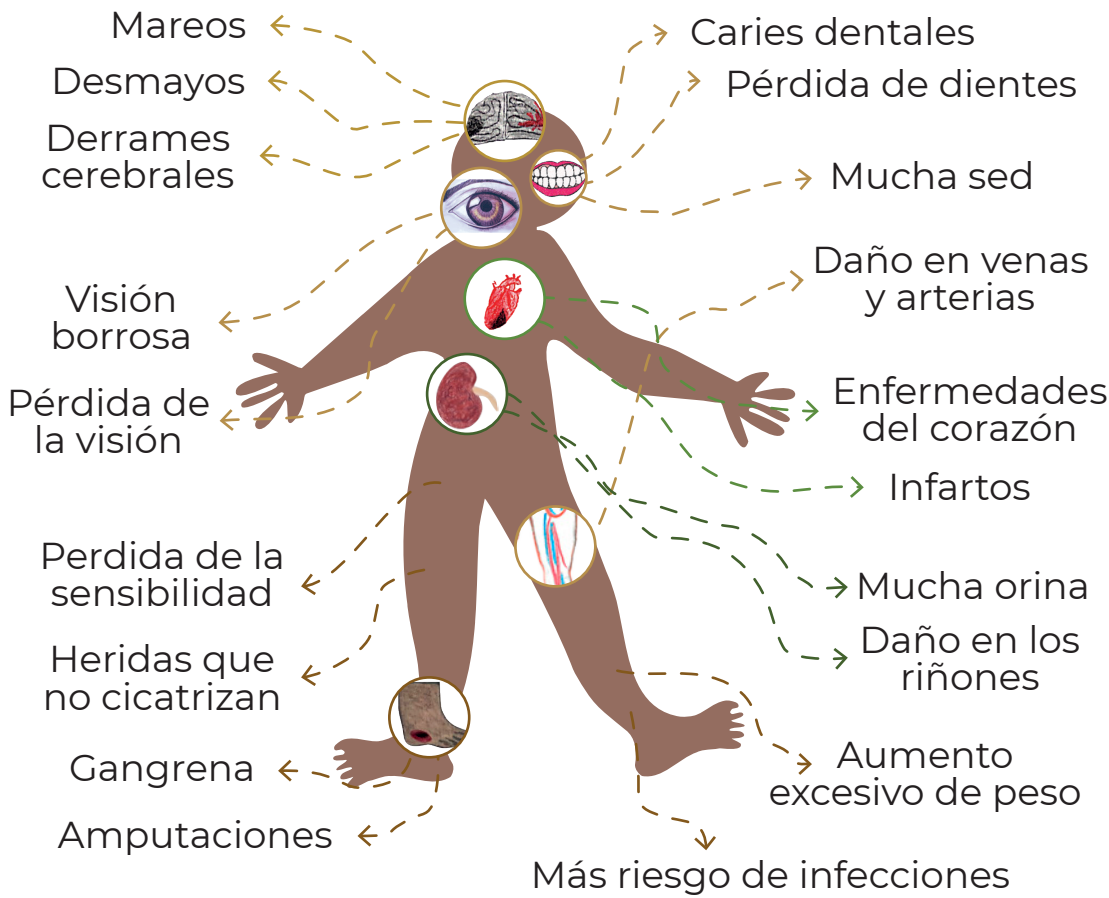
Las comidas dulces se usan **para rezar** a las personas que han estado **enfermas para recuperar su energía**

Hay dos tipos de azucares, el azúcar que contienen **las frutas** y el **azúcar de mesa**, la primera es mejor consumirla **ya que genera menos daño** en el cuerpo.



El **consumo excesivo** de alimentos, bebidas azucaradas o bebidas alcohólicas **nos puede traer enfermedades como la diabetes**, por eso es importante **reducir el consumo y tomarse exámenes de laboratorios** al menos una vez al año para ver como está el azúcar en nuestra sangre.

Daños al cuerpo



Impactos en las personas, familias y comunidades

Individual	Familiar y comunitario
Tristeza	Aislamiento
Aislamiento	Frustración
No poder participar en las actividades diarias	Cansancio/fatiga de los cuidadores
Depender del cuidado de otras personas	Más trabajo de cuidado
No entender lo que le pasa al cuerpo	No entender que le está pasando a sus seres queridos
Más gastos económicos	Más gastos económicos

Recomendaciones

Rezos

Rezar todos los alimentos antes de consumirlos; especialmente en cada etapa de desarrollo de la mujer: primera menstruación y parto; y el niño/a: primera alimentación.

Alimentación



Consumir alimentos frescos como **frutas**, hojas verdes y **pescados**.



No consumir mucho alimentos procesados que tenga la marca de color negra que dice "EXCESO EN AZÚCARES".

Actividad física



Mínimo **150 minutos** a la semana

Exámenes de laboratorio



Acudir a consulta periódicamente y tomarse exámenes de sangre para saber como está los niveles de azúcar en el cuerpo.