

Reduzca el consumo de azúcar

Reducir el consumo de azúcar agregada puede ayudar a reducir el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo II y aumento de peso.

¿Qué son los azúcares agregados?

- Son azúcares y jarabes para endulzar que se agregan a los alimentos cuando son procesados o preparados. No incluye azúcares que se encuentran de forma natural en alimentos como frutas, vegetales o leche.
- Los azúcares agregados por lo general solo aumentan calorías a los alimentos, pero no vitaminas o minerales.
- Busque en la lista de ingredientes de los paquetes de productos, algunos de los tipos de azúcares agregados más comunes como:
 - Caña de azúcar
 - Melaza
 - Dextrosa
 - Jarabe de maíz
 - Jarabe de maíz alto en fructuosa
 - Azúcar cruda
 - Glucosa
 - Azúcar morena
 - Miel de abeja
 - Lactosa
 - Jugo de fruta concentrado
 - Jarabe de maple
 - Maltosa
 - Jarabe de arroz integral
 - Jarabe de malta
 - Sacarosa o azúcar de mesa

Recomendaciones para el consumo de azúcares agregados

- Las pautas dietéticas para estadounidenses recomiendan limitar el consumo de azúcares agregados a no más del 10% de calorías diarias.
- Ejemplo: dieta de 2000 calorías = 200 calorías por día
200 calorías = 50 gramos* = aproximadamente 12 cucharaditas por día*
*1 cucharadita de azúcar = 4 gramos = 16 calorías
- Revise la etiqueta de información nutricional para identificar cuanta azúcar hay en diferentes productos.
- Niños menores de dos años no deberían comer o tomar azúcares agregados.

Etiqueta de Información Nutricional

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories 230	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Separa azúcares naturales de azúcares agregados

Azúcares agregados en las bebidas

Muchas de las bebidas tienen una cantidad sorprendente de azúcares agregados. ¿Qué tan azucarada está su bebida preferida?

BEBIDA	CONTENIDO DE AZÚCAR
Agua	0 gramos = 0 cucharaditas
Infusión de agua con frutas	Depende de la fruta que se use, pero contienen 0 gramos de azúcares agregados
Refresco de dieta de 44 onzas. con hielo	0 gramos = 0 cucharaditas
Té helado sin endulzar	0 gramos = 0 cucharaditas
1 taza (8 onzas) de 100% jugo de naranja	21 gramos = más o menos 5 cucharaditas
Café helado sabor mocha de 9.5 onzas	31 gramos = más o menos 8 cucharaditas
Bebidas deportivas de 20 onzas	35 gramos = más o menos 9 cucharaditas
Bebidas energizantes de 15 onzas	54 gramos = más o menos 13 ½ cucharaditas
Batidos con jugo 100% natural de 15 onzas.	60 gramos = 15 cucharaditas
Refresco de cola de 44 onzas con hielo	128 gramos = 32 cucharaditas

**Los jugos 100% de fruta tienen un alto contenido de azúcar, pero no son azúcares agregados. El jugo 100% de fruta es mejor opción que las bebidas endulzadas, pero se recomienda elegir la fruta fresca en lugar del jugo.*

REFERENCIAS

Added Sugars on the New Nutrition Facts Label. (2022). U.S. Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/added-sugars-new-nutrition-facts-label>

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Know your limit for added sugars. Retrieved from https://www.cdc.gov/healthy-weight/healthy_eating/sugar.html

Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Get the facts: Added sugars. Retrieved from <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/added-sugars.html>

Traducción e interpretación por: Celina Wille y Laura Paola Johnson

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.
© Utah State University 2022

Extension
UtahStateUniversity.

