



Consuma menos azúcares agregados

Entérese de cómo limitar el consumo de calorías procedentes de azúcares agregados sin dejar de disfrutar los alimentos y bebidas que le gustan. Escoger un patrón de alimentación saludable que contenga pocos azúcares agregados puede traerle beneficios importantes de salud.

Las *Pautas Alimentarias para los Estadounidenses, 2015-2020* recomiendan limitar el consumo de calorías procedentes de azúcares agregados a no más de un 10% del total diario. Esto equivale a 200 calorías (unas 12 cucharaditas) en una alimentación de 2000 calorías diarias.

¿Qué son los azúcares agregados?

Como su nombre lo indica, los azúcares agregados no se encuentran naturalmente en los alimentos, sino que se agregan. Entre ellos se cuentan:

- Los azúcares o siropes que los fabricantes de alimentos agregan a productos como gaseosas, yogur, dulces, cereales y galletas.
- El azúcar que usted mismo agrega (por ejemplo, la cucharadita de azúcar que le pone al café).

Ciertos alimentos contienen azúcar por naturaleza (como las frutas, las verduras y la leche). Los azúcares de estos alimentos no son azúcares agregados.

El estadounidense promedio consume 270 calorías de azúcares agregados cada día.
¡Eso equivale aproximadamente a 17 cucharaditas de azúcar!



¿Cuál es el problema de los azúcares agregados?

Al comer y tomar demasiados alimentos y bebidas que contengan azúcares agregados, es difícil lograr un patrón de alimentación saludable sin consumir demasiadas calorías.

Los azúcares agregados aportan calorías pero no aportan nutrientes esenciales.

Casi la mitad de los azúcares agregados que consumimos proviene de las bebidas (gaseosas, refrescos de frutas y otras bebidas endulzadas).

¿Qué alimentos contienen azúcares agregados?

Muchos alimentos, por ejemplo:

- Las gaseosas corrientes, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas
- Los dulces
- Los refrescos de frutas, como jugos y ponches de fruta
- Los pasteles, las galletas y los bizcochos de chocolate
- Las tortas y tartas
- Los panes dulces, los pastelitos y las donas
- Los postres que contienen productos lácteos, como el helado

¿Cómo puedo consumir menos azúcares agregados?

Usted no tiene que renunciar por completo a los alimentos que le gustan. En vez de hacerlo, limite el consumo de azúcares agregados haciendo cambios acertados y sencillos en la forma de comer. Estas son tres cosas que puede hacer:

1. Averigüe cuántas calorías de azúcares agregados está consumiendo.

Puede usar la siguiente herramienta del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para tener una idea: Supertracker.usda.gov/ (en inglés). En cuanto lo sepa, puede hacer cambios.

2. Haga algunos cambios saludables.

Reemplace alimentos y bebidas ricos en azúcares agregados por opciones más saludables. Por ejemplo, podría hacer lo siguiente:

- Comer fruta a la hora del postre en vez de galletas o pasteles
- Cambiar los cereales azucarados por cereal sin dulce acompañado de fruta
- Tomar agua o leche descremada con las comidas en vez de gaseosa

Puede seguir consumiendo alimentos y bebidas que contengan azúcares agregados, pero sírvase porciones más pequeñas o consúmalos con menos frecuencia.

- Si decide tomarse una gaseosa, opte por una más pequeña.
- Póngale una cucharadita de azúcar al té o al café en vez de dos.

3. Revise los ingredientes.

Mire la lista de ingredientes para ver si hay azúcares agregados. Mientras más arriba se encuentren los azúcares agregados en la lista, más cantidad de ellos hay en el producto.

Los azúcares agregados tienen distintos nombres: azúcar moreno, endulzante de maíz, sirope de maíz, dextrosa, fructosa, glucosa, sirope de maíz con alto contenido de fructosa, miel, azúcar invertido, lactosa, sirope de malta, maltosa, melaza, azúcar sin refinar, sacarosa, trehalosa y azúcar turbinado.

Los azúcares agregados se encuentran en los alimentos más inesperados. Se hallan con frecuencia en las salsas para pasta, las galletas de sal, la pizza y otros alimentos.



Los azúcares agregados van sumando calorías:



1 cucharada de salsa de tomate (*ketchup*)
= **12 calorías** de azúcares agregados



1 botella de bebida deportiva
(20 onzas) = **122 calorías**
de azúcares agregados



1 taza de cereal con sabor
= **48 calorías** de azúcares agregados



1 lata de gaseosa corriente
(12 onzas líquidas) = **126 calorías**
de azúcares agregados



1 porción de yogur con sabor (6 onzas)
= **72 calorías** de azúcares agregados



1 pedazo de pastel de chocolate
= **196 calorías** de azúcares agregados



1 barra de chocolate (1.6 onzas)
= **74 calorías** de azúcares agregados

¿Y qué pasa con los endulzantes artificiales?

Los endulzantes artificiales como la sacarina, el aspartamo, el acesulfamo potásico (*Ace-K*) y la sucralosa pueden ayudarle a disminuir el consumo de calorías, pero quizá no sean la manera adecuada de controlar el peso a largo plazo.

¿Quiere aprender más acerca de los azúcares agregados y de cómo hallar un patrón de alimentación saludable que dé resultado para su familia? Visite el sitio web de ChooseMyPlate.gov, que contiene más información sobre las *Pautas Alimentarias*, así como recursos por Internet, recetas y mucho más.