

ENTENDER EL AZÚCAR AÑADIDO



Azúcares añadidos son tipos de azúcares o jarabes añadidos a los alimentos durante el procesamiento o preparación.

4 gramos de azúcar = 1 cucharadita

Es importante recordar cuando se mira las etiquetas de los alimentos.

Se suele saber cuándo un ingrediente sea azúcar añadido porque tiene la terminación “osa” como **maltosa o sacarosa**. Pero muchas veces, azúcares añadidos están ocultos en la lista de ingredientes, llamado:

dextrosa,	edulcorante de maíz,
melaza,	azúcar,
azúcar de caña,	jarabe,
miel,	néctar,
jarabe de maíz de alta fructosa (HFCS),	jugo concentrado,
evaporado jugo de caña,	jarabe de maíz, caña de cristales

¿QUÉ TIENE DE MALO AZÚCAR?

Comer o beber demasiada azúcar se ha relacionado con obesidad y peso ganancia. También se asocia con un mayor riesgo de muchas enfermedades crónicas como diabetes, presión arterial alta y enfermedades del corazón.

Muchas personas saben que la soda es mala... ***Pero qué de las bebidas “mejores”?***

100% Jugo de Fruta

Aunque 100% jugo de fruta es mejor que soda o bebidas con sabor a fruta, todavía tiene mucha azúcar. Beber jugo en grandes cantidades puede tener efectos negativos en los niños, tales como ganancia de peso y caries dentales.

La American Academy of Pediatrics recomienda:

- Los bebés menores de 6 meses no se deben dar jugo.
- Niños de 1 a 6 años: no más de 4 a 6 onzas (una mitad hasta tres cuartos de una taza) de jugo por día.
- Niños 7 to 18 años: no más de 8 a 12 onzas (1 a 2 tazas) de jugo al día

Bebidas Deportivas

Muchos anuncios para las bebidas deportivas hacen parecer que todo el mundo tiene que beberlas si hace cualquier tipo de actividad física. La realidad es que jugo de fruta y bebidas deportivas son muy altos en sodio y azúcares. La mejor manera de hidratarse durante y después de la actividad física siempre es agua.

El agua siempre es la mejor opción!

¿CUANTO ES DEMASIADO?

El estadounidense promedio toma alrededor de 22 cucharadas de azúcar añadido cada día.

¿CUÁNTO AZÚCAR DEBE COMER CADA DÍA?

El American Heart Association recomienda:

