

# Azúcar por todos lados

## ¿Por qué debo limitar el azúcar?

Cuando consumes demasiados alimentos altos en azúcar añadida, dejas fuera los alimentos más nutritivos que proveen nutrientes necesarios para que te mantengas sano. Los alimentos altos en azúcar añadida son también altos en calorías y grasa. Ello puede conducir a consumir demasiadas calorías y causar aumento de peso.

## ¿Cuánta azúcar es demasiada?

La American Heart Association recomienda limitar el azúcar añadida a 25 gramos (6 cucharaditas) por día. Un paquetito de m&m's u 8 onzas de refresco de lima-limón son ejemplos de 25 gramos de azúcar.

## ¿Qué cuenta como azúcar añadida?

- El azúcar añadida al cocinar o en la mesa
- El azúcar añadida a alimentos procesados y preparados
- El azúcar añadida a los refrescos

## ¿De dónde viene toda la azúcar?

El niño promedio consume 23 cucharadas de azúcar por día. Ello equivale a 92 gramos de azúcar. Casi la mitad del azúcar que consumen los niños proviene de bebidas endulzadas, tales como refrescos, bebidas de fruta y de deportes. Un cuarto proviene de postres como golosinas, galletas, pastel, helado y cereal para desayuno endulzado. El cuarto restante es de azúcar añadida al cocinar y en comida procesada y empacada.

## Maneras de reducir el azúcar en su dieta

- ◆ Compra frutas frescas o frutas en lata en jugo natural.
- ◆ Añade fruta en vez de azúcar al cereal o avena.
- ◆ Reduce el azúcar en un cuarto a un tercio cuando hornee galletas, brownies o pasteles.
- ◆ Algunas especias y saborizantes tienen un sabor dulce y pueden ayudar a eliminar la necesidad del azúcar añadida (por ejemplo, canela, nuez moscada, extracto de vainilla, extracto de almendra).
- ◆ Usa puré de manzana sin azúcar como sustituto del azúcar en las recetas.
- ◆ Haz tu propia avena en vez de usar los paquetitos de avena.
- ◆ Limita las bebidas con saborizantes artificiales como jugos y otras bebidas endulzadas.
- ◆ Evita los cereales azucarados y escarchados.
- ◆ Elige fruta como postre en vez de pastelitos, galletas u otros panes de dulce.
- ◆ Come de botana verduras, frutas, queso bajo en grasa y galletas crackers integrales.

## Está atenta a estos nombres comunes de azúcares añadidas:

- ◆ néctar de agave
- ◆ fructosa
- ◆ miel de maíz de fructosa alta
- ◆ miel
- ◆ miel de arroz/maíz/ maple/malta/almíbar/ de palma
- ◆ Endulzante de maíz
- ◆ maltosa
- ◆ sucrosa
- ◆ glucosa
- ◆ melaza
- ◆ Concentrado de jugo
- ◆ dextrosa

### Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823  
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

### Association for Child Development

[www.acdkids.org](http://www.acdkids.org)

### Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162  
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872



Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)