



# Evitando Azúcares Añadidos

Azúcares agregadas son endulzantes extras para la comida en el procesamiento, la preparación o directamente antes de comerse. Ejemplos comunes de azúcares agregadas son jarabe de maíz, miel y néctar.

Sin contenido nutritivo esencial, los azúcares agregadas contribuyen a condiciones de salud como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

Lo más serio es que al comer exceso de azúcares agregadas, otras comidas nutritivas no son parte de la dieta de la persona, lo cual puede llevar a deficiencias como hierro o vitamina D.

**68g**

consumo diario promedio de azúcar agregada para personas de 2 a 19 años.\*

**63%**

de los niños (6 de cada 10) consumen una bebida azucarada diaria.\*

**84%**

de los niños menores de 2 años consume azúcar agregada diariamente.\*\*



\*Centers for Disease Control and Prevention

\*\*Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics

\*Centros de Control y Prevención de Enfermedades

\*\*Revista de la Academia de Nutrición y Dietética

# Matemáticas de Azúcares Agregadas

---

1 cucharadita de azúcar agregada = 4 gramos

2 cucharadita de azúcar agregada = 8 gramos

4 cucharadita de azúcar agregada = 17 gramos

8 cucharadita de azúcar agregada = 33 gramos

16 cucharadita de azúcar agregada = 66 gramos

## Recomendaciones para Azúcar Agregada

---

**Niños 0-2 años:** se recomienda no poner azúcar agregada en la dieta.

**Niños de 2 a 19 años:** menos del 10 % del total de calorías diarias debe provenir de azúcar agregada.

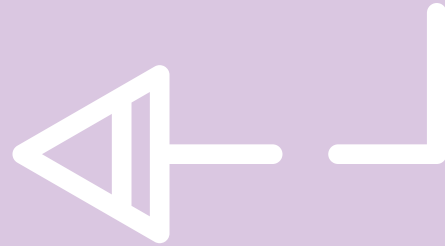
Por ejemplo: una dieta de 1200 calorías no debe tener más de 120 calorías (7 cucharaditas) por día de azúcar agregada.

# Encontrando el Azúcar Agregada

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>8 fl oz (240mL)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 5mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 25g	
Includes 23g Added Sugars	<b>46%</b>
<b>Protein</b> 0g	

Image: fda.gov

En la información nutritiva, busque "Added Sugar" bajo Total Carbohydrate



## ¿Sabía que?

La mayor parte del azúcar añadida en las dietas de los niños proviene de bebidas azucaradas como refrescos, bebidas de frutas (que no son 100% jugo) y bebidas deportivas. Además, los azúcares naturales como la lactosa que se encuentra en la leche y la fructosa que se encuentra en la fruta no se consideran azúcares agregados.

Las fuentes ocultas de azúcar agregada incluyen: yogur, cereales, aderezos para ensaladas y condimentos.

La eliminación de todo el azúcar añadido de la dieta a menudo no es realista. Intente reducir el azúcar agregada lentamente con el tiempo.

# Nombres para Azúcares Agregadas

Agave

Azúcar de caña

Azúcar de coco

Azúcar de palma

Azúcar invertido

Concentrados de jugos de frutas

Dextrosa

Fructosa

Glucosa

Jarabe de maíz con alta fructuosa

Jarabe de malta

Maltosa

Melaza

Miel de abeja Néctar de agave

Miel de arroz integral

Miel de maíz

Miel de maple

Néctar

Sacarosa

Sólidos de miel de maíz

## ¿Puedo tomar jugo?

Aunque el jugo contiene vitaminas y minerales, se ha eliminado la fibra de la fruta o verdura. Es preferible comer frutas y verduras enteras, cuando sea posible.



**Directrices del CACFP: jugo sin diluir pasteurizado (100 % jugo) puede ser servido una vez al día, incluso como botana. Para niños menores de 1 año, no se permiten jugos de frutas y verduras**

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o represalia por actividad anterior de derechos civiles.

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (p. ej., Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el Demandante debe completar un Formulario AD-3027, Formulario de Queja por Discriminación (Discrimination Complaint Form) en el Programa del USDA, que se puede obtener en línea en: "Program Discrimination Complaint Form" en el Programa del USDA, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria del denunciante con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta violación de los derechos civiles. El formulario o carta AD-3027 completo debe enviarse al USDA antes de:

- correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; o
- fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)