

# El azúcar añadido no es tan dulce

©2021 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.



**Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.**



# Programa

- Introducción
- Azúcares añadidos
- Consejos saludables para reemplazar el azúcar
- Parfait de yogur con frutos rojos y banana
- Establecimiento de objetivos



# Objetivos de aprendizaje

- Describir la diferencia entre los azúcares naturales y los azúcares añadidos.
- Explicar cómo encontrar los azúcares añadidos en una lista de ingredientes e identificar dos de los nombres más comunes.
- Enumerar dos reemplazos saludables del azúcar para usar en los postres.



**Rompamos el hielo**

# Introducción al azúcar

- Calorías vacías sin valor nutricional
- Aumento de peso
- Causa caries
- Probar reemplazos más saludables con sabor dulce pero sin azúcares añadidos



# Azúcares añadidos vs. naturales

## Azúcares naturales

- Se encuentra de manera natural en los alimentos
- Frutas (fructosa)
- Leche (lactosa)



## Azúcares añadidos

- Se añade a los alimentos cuando se procesan o preparan
- Nombres engañosos
- Formas variadas



# Azúcares añadidos

## Se encuentra en bebidas

- Leche saborizada
- Jugo endulzado
- Café
- Té
- Refresco



## Se encuentra en alimentos

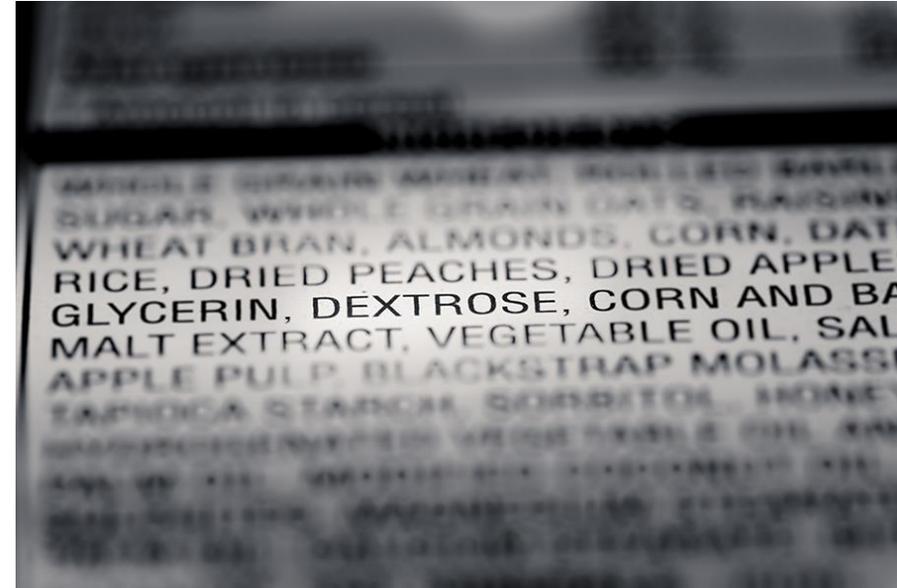
- Barras energéticas
- Yogur helado y endulzado
- Jaleas y mermeladas
- Galletas y pasteles



# Azúcares añadidos

## Nombres de los azúcares añadidos:

- Néctar de agave
- Edulcorante de maíz
- Sirope de maíz
- Dextrosa
- Jugo de caña evaporado
- Fructosa
- Concentrado de jugo de frutas
- Glucosa
- Miel
- Sucralosa



# + COMA SABIAMENTE +

CON LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a tomar decisiones más sabias, ¡Úsela! Esto es lo que necesita buscar:

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

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%



Healthy For Good™

## 1 Comience con la información de las porciones.

Esto le informará el tamaño de una porción individual y cuántas porciones tiene el empaque.

## 2 Revise las calorías totales por porción.

Haga las cuentas para saber cuántas calorías consume realmente si se come todo el empaque.

## 3 Limite ciertos nutrientes.

Trate de comer la menor cantidad posible de grasa saturada, trans y sodio.

## 4 Consuma suficientes nutrientes benéficos.

Coma alimentos con fibra dietética, proteína, calcio, hierro, vitaminas y otros nutrientes que el cuerpo necesita.

## 5 Guía rápida del valor % diario.

- El valor % diario (DV por sus siglas en inglés) le indica el porcentaje de cada nutriente en una porción individual en términos de la cantidad diaria recomendada.
- Para consumir menos de un nutriente (como grasa saturada o sodio), elija alimentos con un DV % de 5% o menor.
- Para consumir más de un nutriente (como fibra), elija alimentos con un DV % de 20% o mayor.

# Recomendaciones de la AHA sobre el azúcar

**Límite diario:** apunta a estar por debajo de esta cantidad todos los días

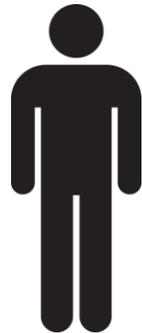
Mujeres:

- 100 calorías
- 6 cucharaditas
- 25 gramos



Hombres:

- 150 calorías
- 9 cucharaditas
- 36 gramos



# Reemplazos inteligentes

- Revisa la etiqueta nutricional
- Lee la lista de ingredientes
- Limita los dulces y las bebidas azucaradas
- Enjuaga las frutas si vienen enlatadas en sirope
- Reemplaza los alimentos y las bebidas azucaradas que tengan azúcares añadidos



# Reemplazos inteligentes

## Horneado y cocinado:

- Compota de manzana sin azúcar



## Aliños y salsas:

Prepara opciones caseras:

- Aliños para ensaladas
- Kétchup
- Salsa de tomate o para pastas
- Salsa barbacoa



# Reemplazos inteligentes

## Bebidas azucaradas:

- Agua con o sin gas
- Agrega sabor con menta, cítricos, pepino o un chorrito de jugo de frutas 100% natural



## Postres y dulces:

- Frutas frescas, congeladas y enlatadas (en agua)
- Frutas horneadas, asadas, estofadas o escalfadas
- Resalta el dulzor natural



# Reemplazos inteligentes

## Mezclas de bocadillos y granola:

Prepara opciones caseras y combínalas:

- Frutos secos y semillas (sin sal)
- Pasas de uva y frutas deshidratadas (sin azúcar)
- Copos de avena y cereales integrales (sin glasé/ sin azúcares añadidos)
- No agregues dulces



# Cómo hacer mejores reemplazos saludables

- No tienes que dejar los alimentos que te encantan
- Límitate a los reemplazos saludables y sé consciente de los azúcares añadidos
- ¡Vive un estilo de vida delicioso y saludable!



# Parfait de yogur con frutos rojos y banana



# BANANA SPLIT BERRY YOGURT PARFAIT





## Parfait de yogur con frutos rojos y banana

Rinde 4 porciones; 1 parfait por porción

Cada porción aporta: 157 calorías; 0.0 g de grasas saturadas; 75 mg de sodio

### Ingredientes



12 onzas de yogur de piña sin grasa



1 taza de fresas O frutos rojos cortados (descongelados si estaban congelados)



1 banana grande



¼ taza de granola baja en grasa



1 cucharada de cacao amargo en polvo



1 cucharada de azúcar en polvo



2 cucharaditas de agua caliente

### Utensilios de cocina necesarios



Tazas y cucharas para medir



Cuchara y tenedor



Cuchillo



Tabla para cortar



Vaso pequeño



2 copas o vasos pequeños

### Instrucciones



Con el cuchillo y la tabla para cortar, corta rebanadas de banana y fresas.



Comienza el parfait con una capa de 1/3 taza de yogur en cada vaso.



1/3 taza



Agrega 1/4 taza de frutos rojos y 1/4 taza de bananas cortadas arriba del yogur en cada vaso.



1/4 taza



1/4 taza



En un vaso pequeño, bate con un tenedor 1 cucharada de cacao en polvo, 1 cucharada de azúcar en polvo y 2 cucharaditas de agua caliente hasta lograr una mezcla homogénea.



1 cucharada



1 cucharada



2 cucharaditas



Agrega 1 cucharada de granola y esparce 1 cucharadita de la mezcla de chocolate sobre cada parfait.



1 cucharada



1 cucharadita



Creado por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) del Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.

Esta publicación cuenta con el apoyo del Número de Subvención o Acuerdo de Cooperación DD000010, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

©2021 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.

# ELIMINA LOS AZÚCARES AÑADIDOS

Los azúcares añadidos son los que se agregan a los alimentos y bebidas cuando se procesan o preparan. Consumir demasiado azúcar puede dañar la salud y hasta acortar la vida.

LA AMERICAN HEART ASSOCIATION RECOMIENDA  
LIMITAR EL CONSUMO DIARIO DE AZÚCARES AÑADIDOS A:

**MUJERES  
Y NIÑOS\***

**6**  
CUCHARADITAS

**25**  
GRAMOS

**100**  
CALORÍAS

O MENOS



**HOMBRES**

**9**  
CUCHARADITAS

**36**  
GRAMOS

**150**  
CALORÍAS

O MENOS

DÓNDE TENER CUIDADO CON LOS AZÚCARES AÑADIDOS:



**BEBIDAS  
DULCES**

leches de sabor  
bebidas deportivas  
y energizantes  
bebidas gaseosas y refrescos  
café y té  
jugos y bebidas de fruta



**DESAYUNOS  
AZUCARADOS**

barra energéticas  
y de desayuno  
granola y muesli  
cereales calientes y fríos  
yogurts  
licuados



**JARABES Y  
DULCES**

almibares  
miel y melaza  
jaleas  
mermeladas y confituras  
mezclas para bebidas  
caramelos



**DULCES  
CONGELADOS**

helado y gelato  
yogurt congelado  
paletas  
nieve y sorbete  
postres congelados



**PAN HORNEADO  
DULCE**

panes y bollos dulces  
pasteles  
galletas y tartas  
donas y repostería  
botanas  
pastres

Cómo evitarlos:

Siempre revisa la información nutricional y los ingredientes.

Sustituye los dulces y postres con fruta naturalmente dulce.

Limita el consumo de bebidas y alimentos azucarados.

Prepara productos en casa con menos azúcares añadidos.

\*mayores de 2 años (los niños menores de 2 años no deben consumir ningún tipo de azúcar añadido)

**EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL**

APRENDE MÁS EN  
**HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD**

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización sin ánimo de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados.

# SMART

What are your **SMART** goals?

**Specific**



**Measurable**



**Attainable**



**Relevant**



**Time-Based**



American  
Heart  
Association®

# Ejemplo de objetivo SMART

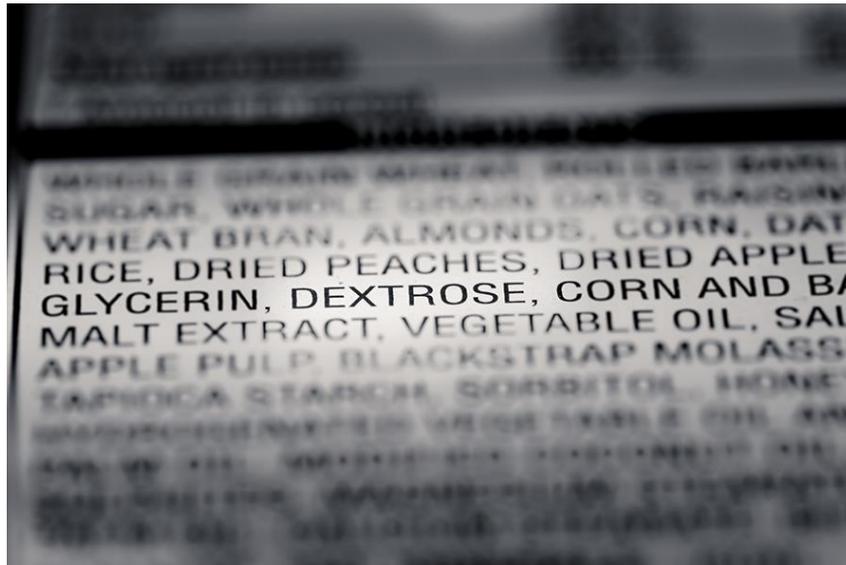


## Objetivo:

Voy a comer menos alimentos azucarados.

## Objetivo SMART:

Voy a revisar las etiquetas nutricionales y buscar los azúcares añadidos.



# Objetivos

## S.M.A.R.T.

**Mi objetivo**

**Paso 5**  
**basado en el Tiempo**  
¿Cuándo se cumplirá este objetivo?

**Paso 4**  
**Relevancia**  
¿Este objetivo me ayudará a cumplir otros objetivos a largo plazo?

**Paso 3**  
**Alcanzable**  
¿Cómo se puede alcanzar este objetivo?

**Paso 2**  
**Medible**  
¿Cómo sabré si cumplí mi objetivo?

**Paso 1**  
**eSpecífico**  
¿Qué deseo lograr exactamente?

**¿Tienes alguna pregunta?**

# iGracias!

