



## ¡CUIDADO! NO PERMITAS QUE TE ATRAPE CON SU DULZURA

### Guía de Alimentación con Menos Azúcar



fundacionbengoa.org | Fundación Bengoa | @Fundacionbengoa



farmaciasaas.com | Farmacia SAAS | @Farmacia\_SAAS

Para garantizar el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición, es necesario que se les ofrezca una alimentación variada y equilibrada que incluya, entre otros grupos de alimentos, los carbohidratos.

El azúcar es un carbohidrato que está contenido de forma natural en muchos alimentos, sobre todo en las frutas, y consumido de esta manera es saludable. Sin embargo, la ingesta de azúcar añadida, sobre todo en exceso, se relaciona con sobrepeso y obesidad y, a largo plazo, con diabetes, colestiasis (cálculos en la vesícula biliar), enfermedades cardiovasculares y caries dental, cuando la higiene bucal es deficiente. Por cada vaso diario de bebidas y jugos de frutas azucarados, el riesgo de desarrollar diabetes se incrementa 10%.

Las recomendaciones sobre el consumo de azúcares varían según la edad. La OMS aconseja que éste no exceda 10% de los requerimientos diarios de energía del individuo. En los mayores de 14 años y en adultos, la ingesta de azúcares se debe limitar a 100 Kcal/día en mujeres y 150 Kcal/día en hombres. Los niños menores de dos años cubren su requerimiento calórico con los azúcares que contienen los alimentos que habitualmente ingieren, tales como la leche materna, fórmulas lácteas, frutas y cereales, por lo tanto, no añadas azúcar a las comidas de los niños.

### Recomendaciones para controlar el consumo de azúcares

- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses
- Consumir preferiblemente frutas frescas
- Disminuir el consumo de dulces (caseros, industriales y otros)
- Disminuir el consumo de alimentos que combinen azúcares con grasas (pastelería)
- No mezclar alimentos dulces con salados en la alimentación de los niños para evitar la adaptación del paladar al dulce
- Evitar la ingesta de dulces entre las comidas
- No agregar azúcar a la leche o a los jugos de frutas naturales
- Tomar agua para calmar la sed en vez de bebidas y gaseosas azucaradas
- Vigilar la cantidad de azúcar oculta en los alimentos para lograr un consumo saludable
- Leer la etiqueta con información nutricional y seleccionar alimentos bajos en azúcar
- Hacer ejercicio y practicar algún deporte constituyen una magnífica oportunidad para divertirse y cuidar de la salud (física, psíquica y social) al mismo tiempo

### Azúcar oculta en alimentos

Nombre y tamaño de la ración	Cucharaditas de azúcar	Nombre y tamaño de la ración	Cucharaditas de azúcar
<b>DULCES VARIOS</b>		<b>BEBIDAS</b>	
Leche Condensada 1/4 de taza	5	Avena azucarada 1 vaso pequeño	4
Bebidas achocolatadas 1 vaso	5	Yogurt dulce 1/2 vaso	4
Helados 2 bolas	3	Bebidas instantáneas 1 vaso	3
Chocolate 1 barra pequeña	3	<b>PAN, GALLETAS Y TORTAS</b>	
Gelatina en polvo 1/2 taza	2	Tortas 1 porción	10
Flan, pudín 1/2 taza	2	Galletas con relleno 1 paquete	2
Caramelos 1 unidad	1	Cereales azucarados 1 taza	2
<b>BEBIDAS</b>		Cereales en hojuelas 1 taza	1
Malta 1 botella pequeña	10	Galletas saladas 1 paquete	1
Bebidas gaseosas 1 botella o lata	10	Cachito, pan 1 cachito, 1/4 de canita o 2 rebanadas	1
Jugos envasados 1 vaso pequeño	5	<b>VARIOS</b>	
		Salsa de tomate 1 cucharada	1

Fuente: Etiquetado nutricional de alimentos. Cálculos Fundación Bengoa. Recuerde que la miel, fructuosa, papelón, jarabe de maíz y melaza, también son azúcares.

### ¡Cuidado con el azúcar en casa!



• Si en la lonchera de tu hijo, de lunes a viernes, colocas un cuartico de jugo envasado, el niño ingerirá 600 gramos de azúcar al mes. Si acompañas el jugo con una galleta dulce, sumarás 200 gramos más al mes. Por estos dos alimentos, una vez al día, tu hijo recibiría 800 gramos de azúcar todos los meses y en un año, sólo por estos dos alimentos estaría ingiriendo 9,6 kilogramos de azúcar.



• Si en las mañanas tomas una (1) taza de café con leche con dos (2) bolsitas de azúcar (8 gramos) y en la tarde tomas otra taza de café, estarías consumiendo 16 gramos de azúcar al día. Si además en el almuerzo tomas 1/2 litro de jugo pasteurizado que contiene 38 gramos de azúcar, diariamente ingerirías 54 gramos y en un año aproximadamente 20 kilogramos de azúcar.



### Prefiere alimentos naturales que contengan menos azúcar



• Ten mucho cuidado, el exceso de azúcar le hace daño a tu salud. Recuerda que pequeñas medidas en la selección y preparación de los alimentos, reducen la cantidad de azúcar y traen grandes beneficios para la salud. La reducción del consumo de azúcar libre tanto en niños, adolescentes y adultos debería formar parte de las estrategias destinadas a reducir el sobrepeso y la obesidad. Desde la niñez en la alimentación habitual hay que vigilar el azúcar oculta en los alimentos, para prevenir enfermedades y lograr una juventud prolongada saludable.

