

Extensión

Junio
de 2016
Newsletter

Visite la página de Web de
Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Cambie sus bebidas azucaradas - Reconsidere sus bebidas favoritas

Anne Zander, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder

Una de las referencias más tempranas sobre el azúcar es un dibujo español de un hombre coleccionando miel, fechado 7000 B.C. Los azúcares se los encuentran diseminados en la naturaleza y son las bases fundamentales de los carbohidratos. El azúcar se encuentra de manera natural en muchos alimentos, como por ejemplo leche, granos, frutas y verduras. El azúcar contenido en estos alimentos proveen una fuente importante de energía.

El azúcar también es añadida a muchos alimentos, como por ejemplo pan, panecillos, cereales, yogurt de sabores, bebidas endulzadas y aderezos. El consumo excesivo de azúcares ha sido conectado a la obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, decaimiento dental y gota, así que nosotros debemos consumir azúcar con moderación. Las bebidas azucaradas que se han transformado en tradiciones familiares proveen un mínimo o nulo valor nutricional. ¡En muchas de nuestras reuniones familiares ofrecemos bebidas azucaradas sin pensarlo!

Una bebida azucarada al día, por semana es igual a un 25% de incremento de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, 33% de riesgo de morir de una enfermedad cardíaca y 55% de un incremento de riesgo de que los niños lleguen a tener un incremento de peso u obesidad.

177 ml de jugo de fruta = 4 cucharaditas de azúcar

355 ml de refresco = 10 cucharaditas de azúcar

591 ml de bebida deportiva = 8 cucharaditas de azúcar

1.9 litros de refresco (botella familiar) = 53 cucharaditas de azúcar. Lo que quiere decir ¡más de una taza de azúcar!

Los retomamos, a usted y su familia, a enfrentar el desafío de disminuir una bebida azucarada al día por 30 días, ¡sustituyéndola con agua! El agua debería ser la bebida que los niños (de más de dos años) consuman con más frecuencia.

- Sirva agua o leche baja en grasa con las comidas y/o bocadillos
- Empaque una botella de agua helada
- Para variar, añádale al agua pedacitos de fruta fresca, verduras o hierbas de olor frescas, creando una deliciosa alternativa. (rodajas de naranja o pepinos, fresas, menta fresca o una pequeña cantidad de agua mineral)
- Añada agua o diluya el jugo al 100% con agua para reducir lo dulce
- Pruebe aguas minerales sin endulzantes
- Lea las etiquetas para conocer los ingredientes listados asegurándose que no se incluyan azúcares añadidas (otros nombres para azúcares añadidas: sacarosa, glucosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa y jarabe de arce)

Puntos importantes de tener en cuenta:

- Evite leches con saborizantes, las cuales contienen 13g ó más de azúcar añadida (¡casi la cantidad total de azúcar añadida que los niños de 4-8 años debería ingerir en un día!)
- Elija jugos al 100% en moderación (sin azúcares añadidas).
- Los niños de menos de 2 años de edad no deberían consumir ningún jugo y los otros niños de otras edades deberían limitar su consumo a 118 ml por día. Los adultos deben de limitar su consumo a 236 ml por día.
- Nunca sirva jugo o bebidas azucaradas en mamilas o tazas entrenadoras para niños.



**Usted no comería 22
sobrecitos de azúcar,
¿por qué se los toma?**

- Cuidado con las “bebidas” que dicen ser saludables tales como 100% DV vitamina C - las “bebidas” pueden ser fortificadas fácilmente y no necesariamente ser 100% de “jugo”.
- Los niños naturalmente desarrollan el gusto por los alimentos y bebidas dulces así que es mejor introducir el jugo y otras bebidas azucaradas tan tarde como sea posible.

Hablemos

Explíqueles a los niños que comer y tomar mucha azúcar no es saludable para sus cuerpos. Enséñeles cuánta azúcar contienen las bebidas que ellos consumen regularmente. Pídale a los niños ayudar a reducir las bebidas azucaradas que la familia consume. Enséñeles a cómo estar saludables. Los niños pueden hacer cosas positivas si tienen orientación apropiada, apoyo y ejemplos por parte de los padres, quienes son la influencia más impactante.

Los siguientes consejos pueden ayudar a usted y a su familia a hacer el cambio a bebidas saludables.

- Está bien empezar poco a poco. Elija una bebida al día para cambiar a bebidas sin endulzantes.
- Permita que sus niños elijan botellas para agua que a ellos les gusten, llénelas y llévenlas adondequiera que vayan.
- Dígales a los otros padres de familia que usted está cambiando a bebidas saludables y pídale que, por favor, sirvan solamente agua o leche a su hijo.
- Trate de limitar la hora del día para consumir bebidas azucaradas - por ejemplo, ninguna bebida azucarada después del almuerzo.
- Manténgase firme. Es difícil decirle no a un niño que quiere una bebida azucarada. ¡Usted está tomando la mejor decisión para su salud!

Vamos a jugar calculando - Calculando cuánta azúcar hay en un envase

Gramos de azúcar ÷ 4 = cucharadita de azúcar

69 gramos de azúcar ÷ 4 = 17 cucharaditas de azúcar

Ejemplo de una etiqueta nutricional

Tamaño de porción 591 ml (20 oz)

Porciones por envase 1

Cantidades por porción

Calorías 250

% de valor diario*

Grasa total 0g 0%

Sodio 55mg 2%

Total de carbohidratos 68g 23%

Azúcares 69g

Proteína 0g 0%

Nota: Si el envase tiene más de una porción, multiplique el número de cucharaditas por el número de porciones para obtener el total de cucharaditas de azúcar por envase. Por ejemplo, 10 cucharaditas x 2 porciones = 20 cucharaditas en total.

Receta para la salud:

Brisa de pepino y menta

Ingredientes:

1/2 taza de rodajas de pepino

1-2 hojas de menta fresca

Agua y hielo

Direcciones:

Llene hasta la mitad de una jarra con hielo. Añada rodajas de pepino y menta.

Llene con agua. Enfríe por al menos 20 minutos antes de servir. Ponga la jarra en el refrigerador y beba el agua en las siguientes 24 horas.

Citas bibliográficas: CSU Extension Sugar and Sweeteners 9.301; Clemson University Cooperative extension HGIC 4053; Rudd Center for Food Policy & Obesity; California Dept. of Public Health.

