

## Extensión

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](http://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.

## Azúcares y endulzantes

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

¿Sabía usted que una persona regular consume más de 45 kilogramos de azúcar por año? La población norteamericana en estos días consume demasiadas calorías de los azúcares añadidos, especialmente de los provenientes de las bebidas azucaradas. Este incremento de azúcares añadidos concuerda con el incremento de sobrepeso y obesidad en este país.



Los azúcares pueden estar presentes naturalmente en los alimentos, como por ejemplo la fructosa en las frutas o la lactosa en la leche. Los azúcares también pueden ser añadidos, como los conocidos endulzantes que añaden calorías a la comida o bebidas. Los endulzantes son añadidos a los alimentos en la mesa o durante su procesamiento o preparación. Ellos proveen pocos o ningún nutriente.

El azúcar viene en varias formas. Para saber cuánta azúcar hay en un paquete de alimento, primero revise la etiqueta de "Datos de Nutrición" en el paquete. Busque la palabra "Azúcares" para ver la cantidad por porción. Para encontrar las formas de azúcar ocultas, revise los "Ingredientes". Cuando el azúcar está cerca al inicio de la lista de ingredientes, el alimento tiene un alto contenido de azúcares añadidos.

**Entre algunos nombres comunes para el azúcar se incluyen: azúcar morena, jugo de caña, endulzante de maíz, dextrosa, jugos concentrados de fruta, glucosa, jarabe de maíz rico en fructosa, miel, maltosa, jarabe de malta, melazas, azúcar glas, azúcar sin refinar, sacarosa o almíbar.**

Lo que usted toma es tan importante como lo que come. Las bebidas azucaradas proveen grandes cantidades de azúcar a sus dietas. Las aguas de frutas tales como la limonada, ponche, bebidas de frutas en polvo, bebidas de fruta que contengan menos del 100% de jugo de fruta, bebidas deportivas, sodas, aguas con sabor, bebidas energéticas y tés azucarados son algunos ejemplos de bebidas azucaradas.

Una de las maneras más saludables de reducir la ingesta calórica es la reducción del consumo de azúcares añadidos. En particular reduzca las bebidas azucaradas ya que este tipo de bebidas puede incrementar el aumento de peso. Además, estas bebidas pueden incrementar el riesgo de diabetes y caries.

Los niños empiezan a tomar bebidas azucaradas a una edad temprana. Las bebidas azucaradas son un problema no solo por lo que contienen, sino también por lo que reemplazan en la dieta. Por

ejemplo, los niños que toman bebidas azucaradas, por lo general, no toman suficiente leche. Las necesidades nutricionales deben ser llenadas a través del consumo de alimentos, especialmente frutas frescas y verduras. Es mejor mantenerse alejado de los alimentos procesados o empaquetados. Limite los azúcares añadidos tanto como sea posible.

Los productos alternativos para endulzar son libres de calorías; proveen un sabor dulce sin calorías. Esos productos son bajos en calorías; sin embargo, son varias veces más dulces que el azúcar. Todos los endulzantes alternativos son considerados seguros. Algunas personas pudieran tener reacciones a estos endulzantes, como por ejemplo dolores de cabeza, alergias, etc. Algunos estudios recientes están tratando de comprender el potencial que los endulzantes artificiales tienen para aumentar nuestra atracción por los dulces. El uso de bebidas con endulzantes artificiales pudiera reemplazar alimentos más nutritivos, especialmente en las dietas de los niños. Por esto, esas bebidas deben ser consumidas con moderación.

## Hablemos:

### Utilice la información de las etiquetas para tomar mejores decisiones

familias deben considerar cuántas bebidas azucaradas consumen. Enséñeles a los niños cómo leer la etiqueta de “Datos de Nutrición”. En la tienda, haga un juego de la lectura de etiquetas, para identificar el azúcar escondido. Compre menos productos altos en el contenido de azúcar tales como galletas, dulces, bebidas azucaradas u otros productos preparados. Llene su refrigerador con alimentos saludables y bebidas que la familia entera disfrute. Enséñeles a los niños a tomar elecciones saludables para que puedan continuar haciéndolas durante el resto de su vida. Cuando coman fuera, indíqueles a los niños que usted no permitirá la compra de bebidas azucaradas. Sea un buen modelo y no ordene ninguna bebida de este tipo para usted.

### Actividades:

Es bueno ser activo físicamente. Haga que toda la familia participe – disfrute un paseo en bicicleta por la tarde con sus niños o salga a caminar. Pero siempre recuerde – diviértase mientras se encuentre activo. Recuerde que el estar activo le producirá sed. Elija tomar agua en lugar de tomar bebidas azucaradas para hidratarse. Para estar hidratado es importante tomar agua extra antes, durante y después de hacer ejercicio. Las bebidas deportivas son para cuando hacemos actividades físicas fuertes que duren una hora o más. La soda regular, bebidas energéticas o deportivas, u otras bebidas azucaradas, usualmente contienen grandes cantidades de azúcar añadida. Ellas proveen más calorías que las necesarias y, por lo general, no llenan su sed. Elija agua, es conveniente y económica. Use una botella reciclable y limpia para agua y llénela.

## Receta para la salud

### Té de menta

Usted siempre puede hacer que su agua sea más interesante añadiendo rodajas de limón, lima, naranja, sandía o pepino, las cuales añaden sabor con muy pocas calorías o azúcar. O pruebe esto: ponga agua a hervir y añada un poco de menta fresca. Hierva por un minuto y retírela de la estufa. Sirva sobre hielo.

Receta y foto adquirida de: <http://foodandhealth.com/>

