

DISMINUYA EL CONSUMO DE AZÚCARES AGREGADOS



LOS AZÚCARES AGREGADOS

son azúcares que se agregan a los alimentos y a las bebidas al momento de su procesamiento o preparación. Consumir demasiados azúcares agregados puede ser perjudicial para la salud e incluso acortar la esperanza de vida.

TENGA CUIDADO CON LOS AZÚCARES AGREGADOS

Bebidas azucaradas,
como leches saborizadas, bebidas deportivas, refrescos y jugos.

Desayunos dulces,
como cereales calientes y fríos, yogures y batidos.

Jarabes y dulces,
como miel, mermeladas y mezclas para bebidas.

Delicias congeladas,
como helados, paletas y postres congelados.

Productos dulces de panadería y pastelería,
como panecillos y panes dulces, pasteles, galletas y bollos.

¿CUÁNTO AZÚCAR ES DEMASIADO AZÚCAR?

La American Heart Association recomienda los siguientes límites diarios de azúcares agregados:

HOMBRES
9 CUCHARADITAS
36 GRAMOS
↓ 150 CALORÍAS

MUJERES
6 CUCHARADITAS
25 GRAMOS
↓ 100 CALORÍAS

**NIÑOS DE 2 AÑOS
EN ADELANTE**
6 CUCHARADITAS
25 GRAMOS
↓ 100 CALORÍAS

(Los niños de menos de 2 años no deben consumir azúcares agregados).



4 FORMAS SENCILLAS DE EVITAR LOS AZÚCARES AGREGADOS

1. Siempre lea la información nutricional y los ingredientes.
2. Limite el consumo de bebidas y alimentos con azúcar.
3. Disfrute de la dulzura natural de las frutas.
4. Prepare comidas caseras con menos azúcares agregados.



Washington
Food Coalition

La preparación de este material fue posible gracias a la colaboración entre la Washington Food Coalition y la American Heart Association, orgullosas defensoras locales de la seguridad alimentaria en el estado de Washington.



American
Heart
Association.