



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas

sobre cajas de
herramientas

Azúcar escurridizo

Búsqueda de azúcares añadidos en los alimentos

Lamentablemente, no se puede saber si un alimento contiene azúcares añadidos con un simple vistazo al panel de información nutricional. La línea de "azúcares" incluye tanto azúcares añadidos como naturales. Los azúcares naturales se encuentran en la leche (lactosa) y la fruta (fructosa). Cualquier producto que contenga leche (como yogur, leche o crema) o fruta (fresca, seca) contiene algunos azúcares naturales. Leer la lista de ingredientes en la etiqueta de un alimento procesado puede indicar si el producto contiene azúcares añadidos, pero no la cantidad exacta si el producto contiene azúcares naturales.

Los nombres de los azúcares añadidos en las etiquetas incluyen los siguientes elementos:

- Azúcar moreno
- Endulzante de maíz
- Jarabe de maíz
- Concentrados de jugo de frutas
- Jarabe de maíz alto en fructosa
- Miel
- Azúcar invertido
- Azúcar de malta
- Melazas
- Azúcar cruda
- Moléculas de azúcar que terminan en "osa" (fructosa, glucosa, etc.)
- Azúcar
- Jarabe

Ten en cuenta que si el producto no contiene fruta ni productos lácteos en los ingredientes, todos los azúcares de los alimentos provienen de azúcares añadidos. Si el producto contiene frutas o productos lácteos, el azúcar total por porción que aparece en la etiqueta incluirá azúcares añadidos y naturales. Aunque los azúcares no son perjudiciales en pequeñas cantidades para el cuerpo, nuestro cuerpo no necesita azúcares a fin de funcionar correctamente. Los azúcares añadidos aportan calorías adicionales y cero nutrientes a los alimentos.

En los últimos 30 años, los estadounidenses han consumido incesantemente más azúcares añadidos en sus dietas, lo que ha contribuido a la epidemia de obesidad. Reducir la cantidad de azúcares añadidos que consumimos reduce las calorías y puede ayudarte a mejorar tu salud cardíaca, además de ayudar a controlar tu peso.

Preguntas más frecuentes:

¿"Sin azúcar" realmente significa que no tiene azúcar?

Sin azúcar significa que hay menos de 0,5 g de azúcar por porción. ¡Asegúrate de prestar atención a los tamaños de las porciones también!

¿Qué significa "azúcar reducida"?

La reducción del azúcar significa que hay al menos un 25% menos de azúcares por ración en comparación con una ración estándar.

Preguntas de debate:

- ¿Alguna vez has mirado las etiquetas de nutrición para saber el azúcar agregado?
- ¿En qué producto crees que consumes más azúcar en tu dieta?