Cuida el consumo de Azucar

Tu Salud ¡ Sí Cuenta !

Your Health Matters !

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson Cancer Center
Making Cancer History®

UTHealth®
The University of Texas
Health Science Center at Houston

TIPOS DE AZÚCAR

- Azúcar Natural
- Azucares Agregados

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

- La mayoría de las personas consumen mas azúcar de lo que creen
- El azúcar agregado proporciona calorías pero no nutrientes
- Demasiado azúcar puede causar el aumento de peso, diabetes tipo 2, enfermedad cardiaca, hipertensión y caries

¿CUANTO ES DEMASIADO?

Límite Diario de Azúcar Añadido

5-10% de sus calorías totales

Para una dieta de 2,000 calorías:

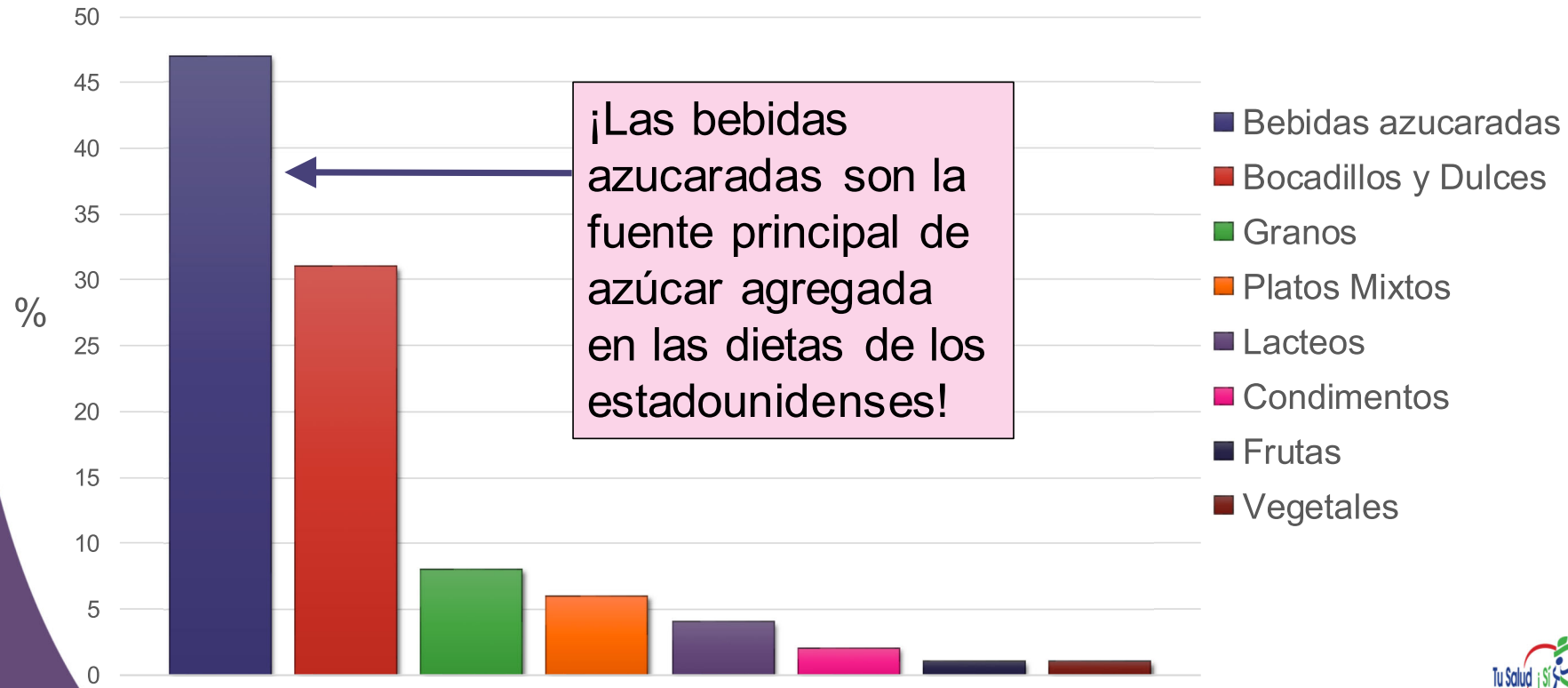
6-12 cucharaditas

25-50 gramos

100-200 calorías

Source: The American Heart Association, 2015-2020 Dietary Guidelines

AZUCARES ANADIDAS EN NUESTRAS DIETAS



¿QUE LE GUSTA BEBER?

¿QUE ES UNA BEBIDA AZUCARADA?

Cualquier bebida donde se haya agregado azúcar:

- Sodas regulares
- Bebidas de frutas
- Aguas frescas con azúcar añadida.
- Limonada
- Tés endulzados
- Bebidas energizantes
- Bebidas deportivas

¿QUE TAL EL JUGO DE FRUTA 100%?

- Botella de 15.2 onzas
- 49 gramos de azúcar
- 210 calorías
- 0 g fibra

VS

1 manzana mediana
10 gramos de azúcar
95 calorías
4.4 g fibra

CALORÍAS LÍQUIDAS

Jugo de naranja
(8 onzas)
110 calorías
21 g azúcar

Café mocha
(16 onzas)
300 calorías
35 g azúcar

Soda regular
(20 onzas)
240 calorías
65 g azúcar

Jugo de fruta
(16 onzas)
200 calorías
47 g azúcar

Te helado
endulzado
(16 onzas)
150 calorías
36 g azúcar

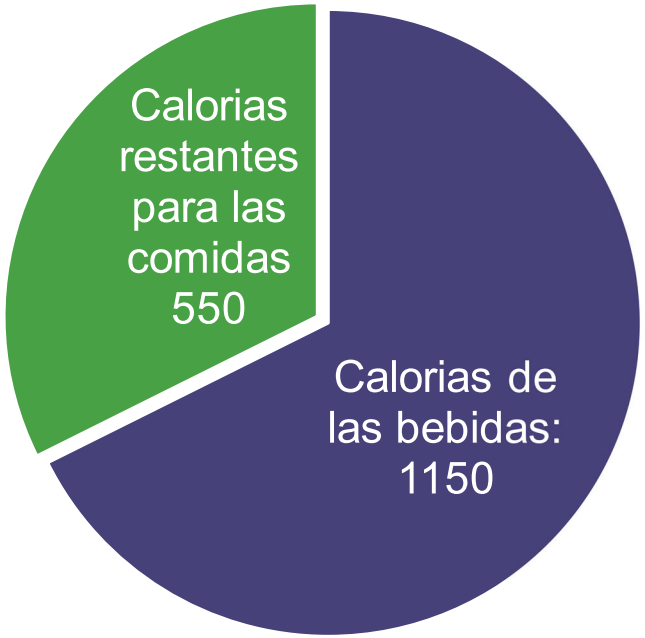
Cerveza
(12 onzas)
150 calorías
0 g azúcar

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

¿Que significa esto?

Para una mujer que necesita 1,700 calorías por día:

Calorias



Azucar

¿QUÉ TAN DULCE ES?

Hagamos una actividad

LEA ANTES DE BEBER

Edulcorantes Comunes

Jarabe de Maíz con Fructuosa Alta

Malta

Caña

Caramelo

Jugo

Miel

Melaza

Néctar de Agave

Otras Palabras para el Azúcar

Fruct**osa** (natural, en frutas)

Lact**osa** (natural, en leche)

Sacar**osa**

Malt**osa**

Gluc**osa**

Dextr**osa**

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

REVISE LA ETIQUETA

Botella de 16 onzas

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Bottle

Amount Per Serving	
Calories 220	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Sodium 80mg	**3%**
Total Carbohydrates 60g	**20%**
Sugars 59g	
Protein 0g	

Not a significant source of fat cal., sat. fat, trans fat, cholest., fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

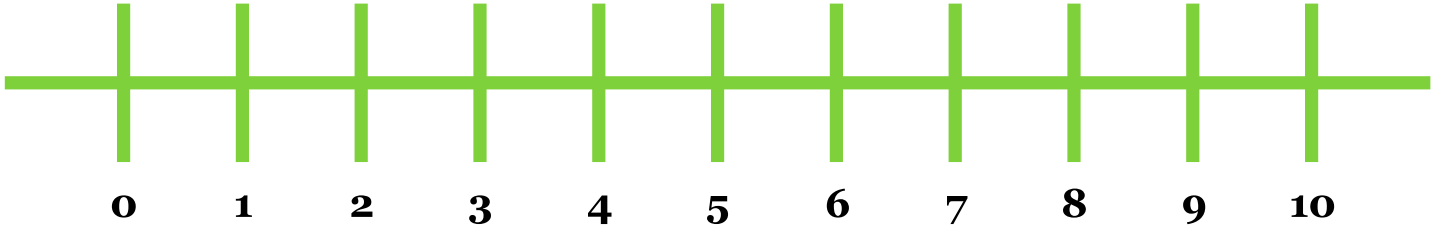
INGREDIENTS

Carbonated Water, High Fructose Corn Syrup, Citric Acid, Sodium Benzoate (To Protect Taste), Natural Flavors, Modified Food Starch, Sodium Polyphosphates, Glycerol Ester Of Rosin, Yellow 6, Red 40.

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

CONSUMIR MENOS AZUCAR

En una escala de 0 a 10, ¿Qué tan importante es para usted beber menos o no tomar bebidas azucaradas?



No Tan Importante

Muy Importante

MITOS

MITO #1

“Si un alimento no sabe dulce, no puede tener mucha azúcar”

MITO #1: FALSO

El azúcar se encuentra en muchos tipos diferentes de alimentos que pueden no tener un sabor dulce como panes, aderezos para ensaladas, alimentos congelados y más.

¡Verifique la etiqueta nutricional para estar seguro!

MITO #2

“Las bebidas con sabor a frutas como Kool Aid, Sunny D, Tampico y Capri-Sun son saludables.”

MITO #2: FALSO

Las bebidas con sabor a fruta que no son jugo 100% tienen poco o ningún jugo de fruta real en ellas. Muchos son principalmente azúcar y añadidos con agua y contienen casi tantas calorías como los refrescos (sodas).

MITO #3

"Las bebidas deportivas son buenas para ti cuando haces ejercicio o estás activo."

MITO #3: FALSO

El agua proporciona suficiente hidratación y es la mejor opción.

MITO #4

“Las bebidas y los alimentos etiquetados como ‘naturales’ son saludables.”

MITO #4: FALSO

Muchas bebidas y alimentos con la palabra “natural” contienen ingredientes que no ofrecen ningún valor nutricional y son ricos en azúcar.

Verifique la etiqueta de información nutricional para ver lo que hay en estos artículos.

MITO #5

"El refresco (soda) dietético es saludable."

MITO #5: FALSO

Además de la cafeína y los edulcorantes, la soda dietética es preocupante porque es muy ácida. El ácido en la soda puede provocar caries.

MITO #6

“Solo un refresco (soda) por día está bien.”

MITO #6: FALSO

¡Tomar un refresco (soda) por día puede llevarlo a un aumento de peso de 15 libras por año!

GO-SLOW-WHOA

GO! (PASE!) ¡Toma casi en cualquier momento! Es mas bajo en azúcar y calorías.

SLOW! (LENTO!) Toma a veces, o con menos frecuencia. Mas alta en azúcar y calorías.

WHOA! (ALTO!) Toma de vez en cuando. Muy alta en azúcar y muchas mas calorías.

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Source: National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health and Coordinated Approach to Child Health (CATCH)

BEBER MENOS O NINGUNA BEBIDA DE AZÚCAR

Cosas Que No Me Gustarían (Contras)	Cosas Que Me Gustarían (Pros)

CONSEJOS

¡Elija agua!

CONSEJOS

Haga que el agua sea más interesante.

CONSEJOS

Evite tener en casa bebidas azucaradas.

CONSEJOS

Limite su consumo de jugo de fruta 100% a 4-6 onzas por día.

CONSEJOS

¡SUSTITUTOS!

PUNTOS PRINCIPALES

- ¡No beba sus calorías!
- Trate de reducir su consumo de bebidas azucaradas
- Elija fruta entera en lugar de jugo de fruta
- Si toma jugo de fruta, verifique que sea 100%, y solo tome de 4-6 onzas por día.
- Pruebe nuevas formas de hacer que el agua sea más interesante.

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

VIDEO MODELO A SEGUIR

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

¡TOME CONTROL!

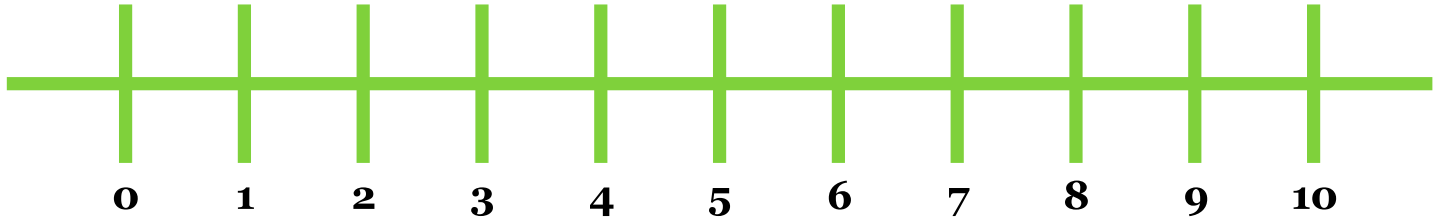
Comience hoy porque Tu Salud ¡Si Cuenta!

BRINDANDO APOYO

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

CONSUME MENOS AZÚCAR

En una escala de 0 a 10, ¿qué tanta confianza tiene usted de que puede beber menos o nada de bebidas azucaradas?



Nada confiado

Muy Confiado

¡HAGAMOS UN PLAN!

Fijarse en una meta es una de las claves para triunfar. Póngase metas sencillas, claras y posibles de lograr.
¿De qué beberá menos? _____
¿Con qué lo reemplazará? _____
¿Cuándo va a empezar? _____
¿Cuánto tiempo intentará esto? _____
¿Cómo puede ayudarle su compañero de estudio?

Tu Salud ¡Sí Cuenta!

REFERENCÍAS

- National Heart, Lung, and Blood Institute
  - Ways to Enhance Children's Activity and Nutrition (We Can!) (https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/)
- American Heart Association
  - http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/added-sugars
- Harvard University, The Nutrition Source
  - https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/sugary-drinks/
- Sugary Drink Facts
  - http://sugarydrinkfacts.org/nutrition_facts.aspx
- Coordinated Approach to Child Health (CATCH)
  - https://catchinfo.org/
- Centers for Disease Control and Prevention
  - https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

Tu Salud ¡Sí Cuenta!