

Cuida el consumo de Azucar



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

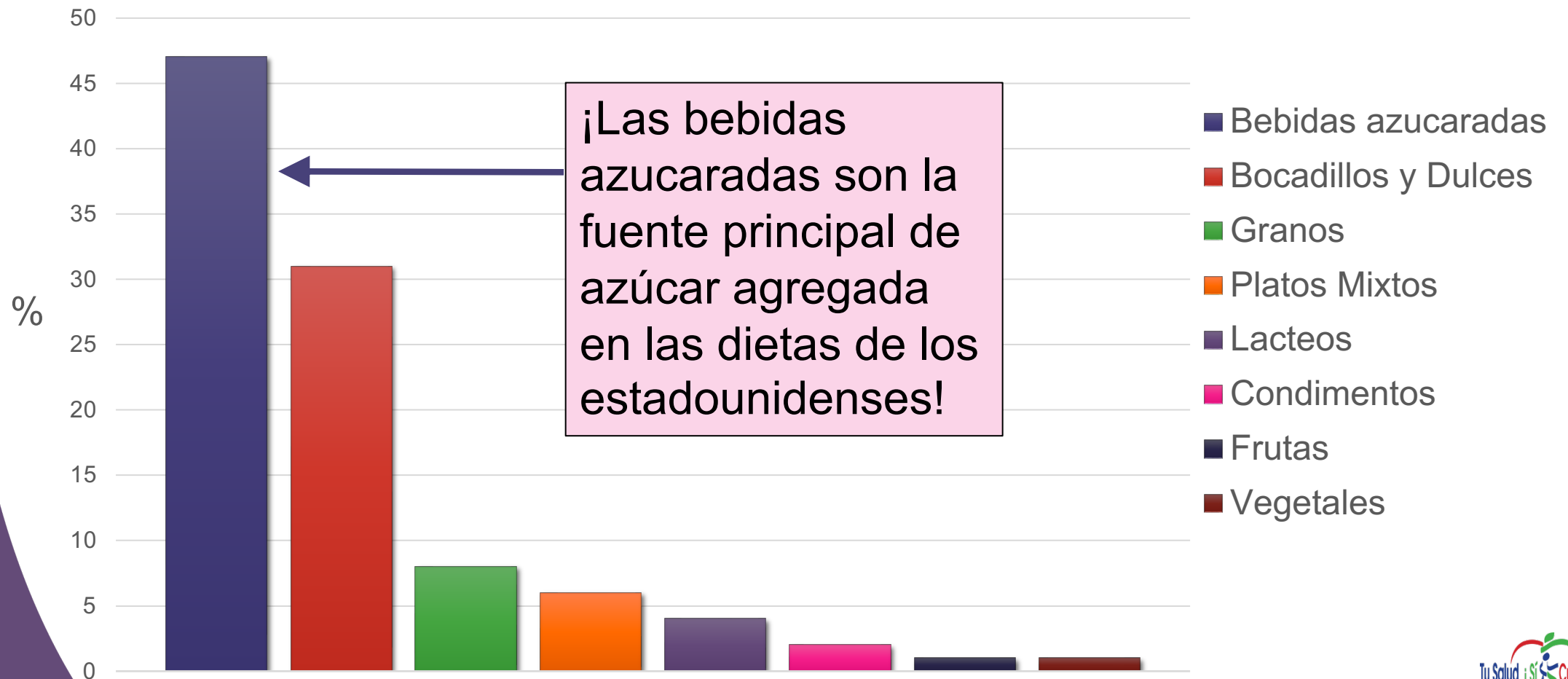
25-50 gramos

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



¿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**

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.

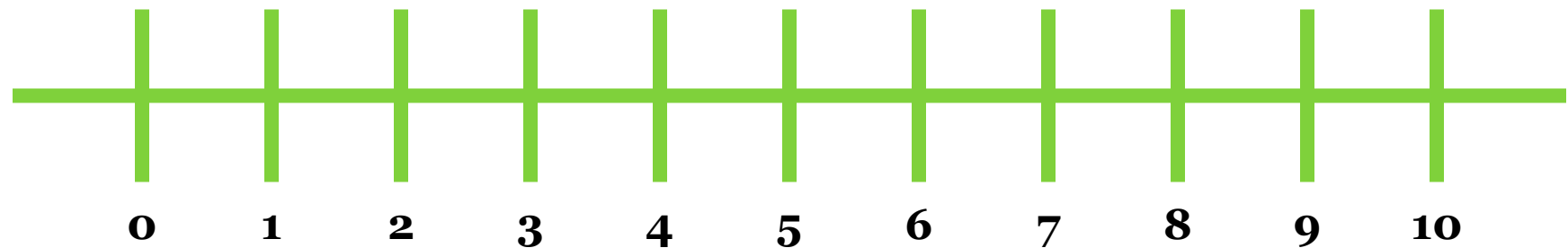
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

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.

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!

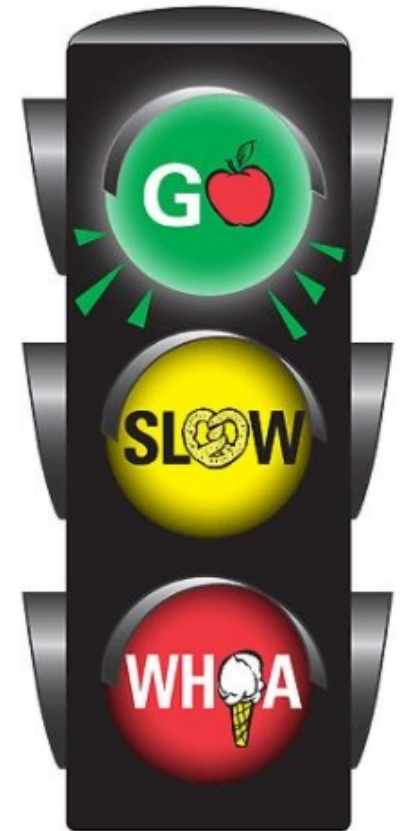


GO-SLOW-WHOA

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.



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.

VIDEO MODELO A SEGUIR



¡TOME CONTROL!



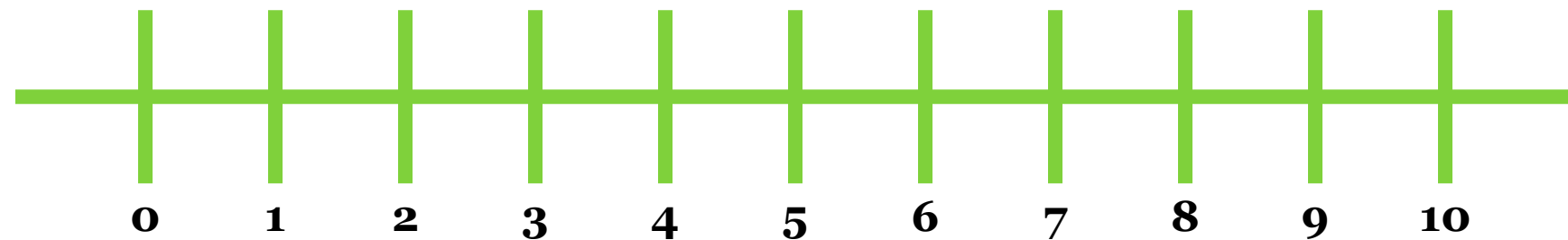
Comience hoy porque Tu Salud ¡Si Cuenta!



BRINDANDO APOYO

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?

REFERENCIAS

- 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