

Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

Comer bien con menos azúcares añadidos



El azúcar se encuentra naturalmente en algunos alimentos y bebidas, como la fruta y la leche, pero también se agrega a muchos de ellos. Los azúcares que se agregan a los alimentos y bebidas les dan un sabor dulce pero no ofrecen nutrición en comparación con los alimentos y bebidas que son dulces naturalmente.

La mayoría de los estadounidenses obtienen demasiadas calorías de los azúcares añadidos y, con el tiempo, esto puede afectar su peso y su salud. Mucha gente piensa que los postres son la fuente principal de azúcares añadidos, pero numerosos alimentos y bebidas pueden contener azúcares añadidos. Por ejemplo, las bebidas endulzadas como los refrescos regulares, algunas bebidas de frutas y bebidas energéticas son todas fuentes de azúcares añadidos. Los refrigerios, como galletas saladas e incluso alimentos listos para comer, como salsas para pizza y pasta, pueden estar preparados con azúcares añadidos. Algunas personas también pueden agregarle azúcar a lo que comen y beben, al espolvorear azúcar sobre el cereal o verter crema saborizada en el café.

Cómo identificar las fuentes de azúcares añadidos

La nueva y mejorada etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a identificar las fuentes de azúcares añadidos. También puede revisar la lista de ingredientes. Los ingredientes que aparecen primero son los que se encuentran en mayor cantidad. Asegúrese de buscar alimentos y bebidas que no tengan azúcar (o algún otro edulcorante) en la lista como primer ingrediente. Otros ejemplos de edulcorantes y fuentes de azúcares añadidos incluyen: azúcar morena, jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, miel, jarabe de arce, melaza, sacarosa, azúcar blanca granulada.

Las fuentes de azúcares añadidos a menudo carecen de los nutrientes necesarios para una buena salud, mientras que los alimentos y bebidas que contienen fuentes naturales de azúcar proporcionan nutrientes, como vitaminas y minerales. Por ejemplo, las frutas como las fresas son una gran fuente de vitamina C, y la leche proporciona vitaminas A y D y calcio.

No es necesario que las personas mayores de 2 años eviten todas las fuentes de azúcares añadidos. El problema es que muchos de nosotros incluimos demasiadas fuentes de azúcares añadidos en nuestra dieta o comemos y bebemos cantidades mayores de las recomendadas. Cuando esto sucede, hay menos espacio para alimentos y bebidas más nutritivas.

Si le gusta algo dulce, intente comer algo de fruta primero. Cuando tenga sed, busque leche o agua.

Otras formas de reducir las fuentes de azúcares añadidos incluyen: hacer o comprar versiones más saludables de productos horneados; incluir alimentos y bebidas con azúcares añadidos con menos frecuencia; y comer o beber dulces en porciones más pequeñas.

Consejos sobre cómo reducir las fuentes de azúcares añadidos

- Endulce yogur natural bajo en grasa con fruta fresca, congelada o enlatada (en su propio jugo) en lugar de yogur con sabor a fruta.
- Agregue canela y frutas secas a la avena cocida en lugar de usar avena instantánea con sabor.
- Fomente bebidas más saludables como la leche y el agua para los niños pequeños.
- Sustituya el jugo de frutas 100% por ponche de frutas y otras bebidas con sabor a frutas para los niños mayores.
- Cambie del puré de manzana endulzado a sin endulzar.
- Beba leche baja en grasa en lugar de leche con chocolate.
- Utilice mermeladas y jaleas sin azúcar añadido.
- Disfrute de un batido casero con fruta congelada, leche baja en grasa y yogur en lugar de helado.
- Apague su sed con agua o leche baja en grasa en lugar de bebidas endulzadas, como bebidas sodas, energéticas y deportivas.

Incluya opciones más saludables de los grupos de alimentos de MyPlate en lugar de alimentos y bebidas con azúcares añadidos para satisfacer mejor sus necesidades de nutrientes y limitar los azúcares añadidos a menos del 10 por ciento de las calorías por día a partir de los 2 años.

Visite www.MyPlate.gov para obtener más información.

Para encontrar un nutricionista dietista registrado en su área y obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite eatright.org.



La Academia de Nutrición y Dietética es la organización más grande del mundo de profesionales de la alimentación y la nutrición. La Academia está comprometida a mejorar la salud y el avance de la profesión a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

Escrito por nutricionistas dietistas registrados del personal de la Academia de Nutrición y Dietética.

Fuentes: Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud, health.gov y MyPlate.gov del USDA

© Academy of Nutrition and Dietetics. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.