

Azúcar

El bueno, el malo y el feo

Si usted es como muchas personas, usted puede estar consumiendo más azúcar que ustedes conocen, eso es porque el azúcar se añade a muchos alimentos y bebidas. Añadido equivale a agrega calorías.

Todo el azúcar, ya sean naturales o procesados, es un tipo de carbohidrato simple que el cuerpo utiliza para producir energía. Frutas, verduras y lácteos naturalmente contienen azúcar.

"Azúcar añadido" se refiere al azúcar utilizado como ingrediente en alimentos procesados, tales como panes, pasteles, bebidas gaseosas, mermeladas y helado y azúcar comido por separado o añadir a los alimentos en la mesa. Ejemplos incluyen azúcar blanco, azúcar morena, azúcar, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de Malta, jarabe de arce, jarabe de panqueque, maltosa, fructosa líquida, miel, melaza, dextrosa anhidra, dextrosa cristal y dextrina. Postres, refrescos y bebidas deportivas son la fuente superior de sugard añadido para la mayoría de los estadounidenses.

La **horrible verdad** es que azúcar calorías vacías (sin nutrientes más allá de calorías) que ponen a niños y adultos en riesgo de obesidad y problemas de salud que puede aparecer ya en la adolescencia.

Sorprendentemente, más calorías de azúcar añadida provienen de alimentos que de bebidas. Y más añadido azúcares consumidos en casa que en la escuela, de las máquinas expendedoras o en los restaurantes.

¿Qué pueden los padres y cuidadores hacer sacar el azúcar de sus cocinas?

- **Postres y dulces.** Límite de porciones de galletas, caramelos y otros productos hornean. **En su lugar tratar de postres basados en fruta.**
- **Cereales.** Límite de cereales azucarados. Busque cereales integrales como avena, que no han añadido azúcar — o sal. Agregra nueces, fruta o canela si quiere jazz arriba.
- **Yogures.** Una porción de 8 onzas tiene cerca de 12 gramos de azúcar natural. Esto está incluido en el total de azúcar indicada en la etiqueta de hechos de la nutrición. Muchos yogures saborizados también tienen una gran cantidad de azúcar agregada. Evitar aquellos y en su lugar optar por yogur y añadir su propia dulzura mezclando en frutas congelados u otros frutos.
- **Bebidas.** Palo al agua y leche sin sabor (la mayoría del tiempo). Limite las bebidas deportivas, jugos y otras bebidas con sabor a.

Línea inferior: Revise la lista de ingredientes en cualquier cosa que viene en un paquete. Ingredientes están listados por la disminución de peso. Si ves el azúcar por cualquier nombre cerca de la parte superior de la lista, reconsiderar. ¿Hay una mejor opción? ¿Podría usted hacerse este artículo y eliminar o reducir la cantidad de azúcar?

¿Sorprenderá de esto? **¿Estás listo para sumergirse en sus armarios y ver lo que se podría cambiar?**