

Pasos sencillos por intercambiando azúcar

Según el American Heart Association, los niños deben consumir no más que 3-4 cucharillas (aproximadamente 9-12 gramos) de azúcar por día. El niño promedio come, más o menos, 21 cucharillas de azúcar añadido cada día.

Desafortunadamente, la única cosa que azúcar añadido lleva a la mesa son calorías vacías. Comiendo demasiado azúcar pone los niños en riesgo de obesidad, las caries, y problemas de salud crónica incluyendo diabetes y cardiopatía.



¿Sabe que...? A menudo, los productores enumeran azúcar sobre nombres diferentes dentro de una lista de ingredientes para hacer que parezca que hay menos de azúcar en el producto.

Por más información, consejos, y actividades, visita www.wfeh.org

Consejos para la reducción de toma de azúcar:

- Satisface un antojo dulce con fruta o vegetales dulces como remolacha, camote, o zanahorias
- Reemplace azúcar por un edulcorante natural como frutas o 100% jugo de fruta. Después de frutas, las opciones más saludables son sirope de arce, miel, o melaça.
- Permanece hidratado-teniendo seco hacemos pensar que tenemos hambre y hacerlo más difícil a resistir antojos.
- Se vuelva un detective de etiquetas - si azúcar (o uno de sus alias numerosos) es no de los 3 primeros ingredientes listado en una etiqueta, lo considera un postre.

Azúcar se llama muchos nombres incluyendo:

- Barley malt (cebada malta)
- Brown rice syrup (jarabe de arroz integral)
- Beet syrup (jarabe de remolacha)
- Cane syrup (jarabe de caña)
- Carob syrup (jarabe de algarroba)
- Dextrin (dextrina)
- Dextrose, fructose, glucose, lactose
- Malt syrup (jarabe de malta), Maltose, Mannitol
- Refiner's syrup (jarabe de refinera)
- Tapioca syrup (jarabe de tapioca), Sorbitol
- Sorghum syrup (jarabe de sorgo)
- Sugarcane (caña de azúcar)