

OTOÑO



PREGUNTE AL DIETISTA

RESPUESTA A SUS PREGUNTAS

P. ¿Qué son exactamente los azúcares agregados?

R. Los azúcares agregados son carbohidratos simples que se añaden a los alimentos para endulzarlos. Los ingredientes como los jarabes, la miel, las melazas, el néctar, la sucrosa, la fructosa y la dextrosa se consideran azúcares agregados. Por lo general, se encuentran en los alimentos que no contienen muchos beneficios nutricionales como las gaseosas, las bebidas para deportistas, los pasteles, las galletas, las bebidas frutales endulzadas y los dulces.

P. ¿Qué sucede con el azúcar presente en las frutas? ¿Debería preocuparme si mi hijo come mucha fruta?

R. Las frutas, la leche y el yogur contienen azúcares naturales, que también se encuentran en pequeñas cantidades en los vegetales y los cereales. Ingerir más de estos alimentos es una buena elección porque también contienen muchos otros nutrientes de alta calidad como fibra, proteínas, vitaminas y minerales que necesita nuestro cuerpo para crecer y desarrollarse.

P. ¿Qué dicen los expertos en salud respecto al azúcar?

R. Las Pautas Alimentarias de 2015-20 recomiendan que los estadounidenses coman menos alimentos y beban menos bebidas con alto contenido de azúcares agregados y que limiten su ingesta de azúcar agregado a 10 % de las calorías diarias totales.¹ La Asociación Americana del Corazón recomienda que los niños de entre 2 y 18 años no consuman más de 100 calorías o 6 cucharadas de azúcares agregados por día y que limiten su ingesta de bebidas azucaradas a no más de una taza (8 onzas) por semana.²

P. ¿Cómo sé si un producto tiene azúcar agregado o natural?

R. Las etiquetas actuales de los alimentos solo mencionan los gramos de los azúcares totales, que incluye tanto a los azúcares naturales como los agregados, por lo que es difícil decir en un producto, como el yogur saborizado, cuál es la cantidad exacta de cada tipo de azúcar. La buena noticia es que las etiquetas de los alimentos están actualizándose. A fines de 2018, las etiquetas de los alimentos mencionarán los gramos de azúcares totales y los gramos y porcentajes del valor diario de los azúcares agregados por porción.³

P. ¿Cuáles serían algunas formas razonables de reducir la cantidad de azúcar que ingieren mis hijos?

R. Al comprar condimentos o salsa de tomate, busque los azúcares agregados en la lista de ingredientes. Cuanto más arriba de la lista estén, más azúcar agregado tiene ese producto. Elija cereales con menos de 5 gramos de azúcar por porción. Pruebe el yogur natural endulzado con frutas en lugar del yogur saborizado. Diluya las bebidas frutales o para deportistas con agua. Haga productos horneados en casa con mayor frecuencia. Sirva el postre en menor cantidad y con más frutas.

¹ <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/>

² <http://newsroom.heart.org/news/children-should-eat-less-than-25-grams-of-added-sugars-daily>

³ <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm385663.htm>