

Azúcar: la realidad no tan dulce



Mitos y realidades acerca del azúcar



El azúcar tiene un alto contenido de calorías.

___ Mito ___ Realidad

El estadounidense promedio consume más de 20 cucharaditas de azúcar por día.¹

___ Mito ___ Realidad

El azúcar puede provocar aumento de peso.

___ Mito ___ Realidad

El azúcar puede ser adictivo para las personas.²

___ Mito ___ Realidad

¿Qué es el azúcar?

Los azúcares, también llamados sacáridos, son los componentes básicos de los carbohidratos. Se encuentran naturalmente en las plantas.

El azúcar viene en una de dos formas: monosacáridos o disacáridos.³

- Los monosacáridos están conformados por una sola molécula de azúcar y con frecuencia se les denomina “azúcares simples”.

- Los disacáridos están conformados por dos unidades de azúcares simples que se unen químicamente entre sí.



Los azúcares de los alimentos pueden dividirse en dos formas: naturales o añadidos.⁴

- Los azúcares naturales se encuentran naturalmente en alimentos o bebidas como las frutas o la leche.
- Los azúcares añadidos son azúcares o endulzantes que se han agregado a alimentos o bebidas durante el procesamiento o la preparación, como al añadir azúcar al café o en el caso de un fabricante de alimentos que añade azúcar al cereal.

Demasiado azúcar y el cuerpo

Muchas personas consumen mucho más azúcar de lo que el cuerpo requiere. Consumir demasiada cantidad de azúcar puede ser perjudicial para la salud de muchas maneras.

- **Lagunas mentales.** El consumo excesivo de azúcar puede perjudicar la comunicación entre las células del cerebro.⁵
- **Deterioro dental.** El azúcar promueve el deterioro dental porque estimula la multiplicación y el crecimiento de bacterias y aumenta el riesgo de tener caries.⁶
- **Enfermedad del corazón.** La cantidad excesiva de azúcar aumenta el riesgo de morir de enfermedad del corazón, independientemente del peso.⁷
- **Aumento de peso.** Al añadir azúcar a alimentos y bebidas se suman calorías, lo que puede hacer que subamos de peso.⁶
- **Cáncer.** Se han asociado los niveles altos sostenidos de azúcar al cáncer, en parte porque el exceso de azúcar está estrechamente ligado a la resistencia a la insulina y la obesidad, lo cual se asocia con ciertos tipos de cáncer.⁸
- **Resistencia a la insulina.** La cantidad excesiva de azúcar aumenta los niveles de insulina, que es un factor de riesgo importante para la diabetes.⁶

Cinco consejos para reducir el azúcar

Comprender qué cantidad es demasiada

El adulto promedio consume 22 cucharaditas de azúcar añadido por día.¹

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda limitar el consumo diario de azúcar añadido a:⁹

- 6 cucharaditas (o 100 calorías) para las mujeres
- 9 cucharaditas (o 150 calorías) para los hombres

Una cucharadita = cuatro gramos de azúcar



¿Cuánto azúcar consume usted actualmente?

Utilice el rastreador modelo de azúcar a continuación para ver cuánto azúcar consume cada día.

Herramienta modelo para rastrear el azúcar	
Comidas y bebidas	Gramos de azúcar
Total _____	_____ Gramos totales

Saber dónde se esconde el azúcar

Las comidas y bebidas que representan las fuentes más importantes de azúcares añadidos en la dieta estadounidense son:

- Bebidas gaseosas, bebidas energizantes y bebidas deportivas
- Las bebidas con café y el té helado endulzados
- Golosinas
- Tartas y pasteles
- Panecillos dulces, galletas, productos de pastelería y rosquillas
- Bebidas frutales (como bebidas con sabor a frutas y ponche de frutas)
- Postres elaborados con productos lácteos (como helado)

Tenga cuidado con otros endulzantes, como la miel, el jarabe de arce y el néctar de agave.



Cambiar a alimentos con bajo contenido de azúcar

¿Puede reemplazar las trampas de azúcar a continuación por opciones más saludables?

- Bebidas azucaradas → _____
- Golosinas → _____
- Cereales y barras de granola → _____
- Salsas y condimentos → _____

Lea las etiquetas de los alimentos

Leer las etiquetas es la única forma de saber cuánto azúcar hay en una comida o bebida. Trate de visualizar la cantidad de azúcar que hay en las comidas o bebidas. Para ello, recuerde que cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita.

Busque la cantidad de azúcares totales. Actualmente, los fabricantes de alimentos no están obligados a separar los azúcares naturales de los azúcares añadidos, pero se les exige que mencionen la cantidad total de azúcares que hay en cada porción. Por el momento, prestar atención a la cantidad total de azúcar es la mejor estrategia.¹⁰

¿Es el azúcar uno de los ingredientes principales? Los ingredientes se mencionan en orden decreciente (por peso), para que la ubicación del azúcar en relación con otros ingredientes pueda revelar la cantidad agregada.

Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz. (85g)	
Amount Per Serving	As Served
Calories 38	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0g	0%
Sodium 0g	2%
Total Carbohydrate 0g	3%
Dietary Fiber 0g	8%
Sugars 0g	
Protein 0g	
Vitamin A 270% ¥ Vitamin C 10%	
Calcium 2% ¥ Iron 0%	

Otros nombres que recibe el azúcar: néctar de agave, azúcar moreno, cristales de caña, endulzantes de maíz, jarabe de maíz, fructosa cristalina, dextrosa, jugo de caña evaporado, fructosa, concentrados de jugo de frutas, glucosa, jarabe de maíz alto en fructosa (HFCS, por sus siglas en inglés), miel, azúcar invertido, maltosa, jarabe de malta, jarabe de arce, melaza, néctares, azúcar sin refinar, sacarosa y jarabe.¹¹

Elegir los carbohidratos correctos

El Departamento Estadounidense de Agricultura recomienda que entre el 45 y el 65 por ciento de la ingesta diaria de calorías se componga de carbohidratos, pero es importante elegir carbohidratos complejos saludables.¹²

Los carbohidratos simples tienen cadenas más cortas de moléculas de azúcar, lo que significa que se digieren más rápido y elevan los niveles de azúcar en sangre con mayor rapidez. Los carbohidratos complejos tienen cadenas de moléculas más largas y por eso se digieren con mayor lentitud y elevan el azúcar en sangre gradualmente.¹³

Busque cereales integrales, como pan integral, cereales, arroz y pasta, y granos sin procesar como cebada, bulgur y quinoa.

Elija frutas y verduras frescas. Las frutas frescas enteras pueden satisfacer el gusto por lo dulce; evite las frutas enlatadas con jarabes. Busque una amplia variedad de verduras, pero trate de consumir preferentemente las opciones sin almidón.

Para conservar el equilibrio de las comidas, combine azúcar con proteína, fibra y grasas saludables. Por ejemplo, si quiere añadir mermelada a la tostada, use pan integral y añada un huevo al desayuno. O añada queso gorgonzola a rebanadas de pera.



Referencias:

¹Harvard School of Public Health www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/

²Penn State University www.news.psu.edu/story/141336/2006/01/16/research/probing-question-sugar-addictive

³Colorado State University Extension extension.colostate.edu/topic-areas/nutrition-food-safety-health/sugar-and-sweeteners-9-301/

⁴American Heart Association www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Sugars-101_UCM_306024_Article.jsp#.V-ldZ032YiQ

⁵UCLA Newsroom www.newsroom.ucla.edu/releases/this-is-your-brain-on-sugar-ucla-233992

⁶Mayo Clinic www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/added-sugar/art-20045328

⁷JAMA Internal Medicine archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1819573

⁸Mayo Clinic www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-causes/ART-20044714?pg=2

⁹American Heart Association www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/Added-Sugars_UCM_305858_Article.jsp

¹⁰Food and Drug Administration www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm

¹¹United States Department of Agriculture www.choosemyplate.gov/what-are-added-sugars

¹²United States Department of Agriculture www.health.gov/dietaryguidelines/2015/

¹³Cleveland Clinic my.clevelandclinic.org/health/drugs_devices_supplements/hic-carbohydrates

