

Consejos para reducir el consumo de azúcar añadido



Si bien es importante cuidar la cantidad de sodio en su dieta, también debe prestar atención al azúcar añadido. El azúcar añadido, también conocido como endulzante calórico, proporciona pocas calorías y ninguna vitamina ni mineral. Si excede sus necesidades calóricas (las calorías que consume deben equivaler a las calorías que utiliza) probablemente aumente de peso.

¿Cómo saber si un alimento contiene azúcar añadido?

En los alimentos envasados, observe la lista de ingredientes. Los ingredientes figuran en orden de cantidad, por peso, de mayor a menor. Cuando uno de los primeros ingredientes es el azúcar añadido, probablemente los alimentos tengan altos contenidos de azúcar total. Consulte la etiqueta de información nutricional para conocer la cantidad de azúcar por porción del alimento. El azúcar que aparece en la etiqueta incluye el azúcar natural (como el de las frutas o la leche) y el azúcar añadido a la comida o bebida. Cuando lea la palabra azúcar en la etiqueta de información nutricional, recuerde: **cuatro gramos de azúcar equivalen aproximadamente a una cucharadita y a alrededor de 16 calorías.** Por ejemplo, un refresco de 12 onzas con 150 calorías podría tener aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar.

Otro nombre

Los nombres típicos del azúcar añadido incluyen azúcar moreno, edulcorante de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, concentrados de jugos de fruta, glucosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, miel, azúcar invertido, lactosa, maltosa, jarabe de malta, melaza, azúcar semirrefinado, sacarosa y almíbar. No se deje engañar; a veces la etiqueta dirá “sin azúcar” aunque el alimento contenga azúcar denominado con nombres diferentes.



BlueCross BlueShield of Illinois
Experience. Wellness. Everywhere.™



Todo con moderación



Dé vuelta la página para descubrir cómo conservar algunos dulces en su vida.

Podría haber un buen lugar en un plan alimenticio saludable para alimentos con grandes cantidades de azúcar. Estos alimentos generalmente también contienen pocas vitaminas, minerales y nutrientes importantes para una buena salud. Pero no debe llegar al extremo de no consumir nada de azúcar.

A menudo las comidas especiales como tortas, pasteles y galletas forman parte de celebraciones familiares y reuniones sociales. Es poco realista pensar que no se dará un gusto ocasionalmente, pero eso no significa que arruinará completamente su plan alimenticio saludable. Al autocontrolarse, puede permitirse comer algunos dulces.

Sólo debe planificarlo

El tamaño de la porción es clave para alimentos que puede consumir de vez en cuando. Si generalmente corta una torta en ocho porciones, intente cortarla en 12. Consuma una bocha de helado sobre un cono de waffle en lugar de dos bochas de helado en un cono de galleta. Comparta una porción de pastel con un amigo. Coma un brownie pequeño, no uno gigante. No coma más de dos o tres galletas. Pruebe y luego aléjese de la mesa de buffet.

Planifique con anticipación. Si sabe que mañana se enfrentará a la tentación en un evento, coma más liviano hoy. O intente incorporar más ejercicios a la mezcla. Camine un poco más. Estacione más lejos de la puerta de su oficina. Vaya por las escaleras. Esto lo ayudará bastante a contrarrestar las calorías extra.

Deléitese al visitar Blue Access[®] for Members y reciba dulces consejos a través de la característica *Ask A Dietitian* de Personal Health Manager.