Los azúcares añadidos son un nutriente para consumir en menor medida.

Azúcares totales y añadidos

Con las dietas ricas en calorías de azúcares añadidos, es difícil alcanzar los niveles recomendados de los nutrientes importantes y mantenerse dentro de los límites de calorías.

¿Qué son?

Los azúcares son el tipo **más pequeño** y más simple de **carbohidratos**. Son fácilmente digeridos y absorbidos por el cuerpo. Los azúcares totales en la etiqueta de Información Nutricional incluyen:

- los **azúcares naturalmente** presentes en muchos alimentos y bebidas nutritivas, como el azúcar en la leche y las frutas.
- los **azúcares añadidos**, que incluyen azúcares que se incorporan durante el procesamiento de alimentos (como sacarosa o dextrosa), alimentos envasados como endulzantes (como azúcares de mesa), azúcares de jarabes, miel y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales.

¿Dónde se encuentran?

Los azúcares se encuentran en una variedad de comidas, que incluyen:

Los azúcares naturalmente presentes en la comida

- Lácteos (como la leche y el yogur)
- Frutas (frescas, congeladas, secas y enlatadas en jugo de fruta al 100%)
- Jugos de frutas y vegetales al 100%
- Vegetales

Azúcares añadidos

- Productos de pastelería (como tortas, galletitas, masas y pasteles)
- Postres (como helado y budines)
- Aderezos para ensaladas, salsas, productos para untar, condimentos y salsas espesas
- Bebidas endulzadas con azúcar (como bebidas energéticas, bebidas de frutas, refrescos, bebidas para deportistas y té y café endulzados)
- Dulces (como caramelos, jaleas, coberturas dulces y almíbares)
- Azúcares de un solo ingrediente (como azúcar de mesa, jarabe de arce o miel)

¿Qué hacen?

- Todos los azúcares proporcionan calorías o “energía” para el cuerpo. Cada gramo de azúcar proporciona **4 calorías**. El cuerpo humano desintegra los azúcares y otros carbohidratos en glucosa. La glucemia (también llamada azúcar en sangre) es la principal fuente de energía para las células, los tejidos y los órganos del cuerpo (como el cerebro y los músculos). La glucosa puede usarse inmediatamente o almacenarse en el hígado y los músculos para su uso posterior.
- Los azúcares también se utilizan para endulzar, preservar y mejorar los atributos funcionales de los alimentos y las bebidas (como la viscosidad, la textura, el cuerpo, el color y la capacidad de dorarse).

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION
www.fda.gov/nutritioneducation

Información de salud

- La mayoría de los norteamericanos exceden los límites recomendados de azúcar añadido en la dieta. En promedio, los estadounidenses consumen más del 13% de las calorías totales (o alrededor de 270 calorías) por día de azúcar añadido, con ingestas particularmente altas entre los niños, adolescentes y jóvenes. Las fuentes principales de azúcar añadido son las bebidas endulzadas con azúcar, los productos de pastelería, los postres y los dulces.
- Hay evidencia de que las dietas caracterizadas, en parte, por un consumo menor de alimentos y bebidas endulzadas con azúcar, relacionadas con hábitos de alimentación menos saludables, se asocian con un **riesgo reducido de desarrollar enfermedades cardiovasculares**. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres en los EE. UU. Las dietas ricas en azúcares pueden también **aumentar el riesgo de desarrollar caries**.
- Las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses* aconsejan limitar las calorías de los azúcares añadidos a menos del 10% de calorías totales por día (p. ej. 200 calorías o 50 gramos por día de azúcares añadidos con base en una dieta de 2,000 calorías diarias). Las recomendaciones también señalan, que cuando los azúcares se agregan a los alimentos y las bebidas, aumentan las calorías sin aportar nutrientes importantes. Estas calorías extra pueden hacer que sea má difícil para las personas alcanzar sus niveles diarios recomendados de nutrientes y mantenerse dentro del límite de calorías.

✓Pasos a seguir

Para reducir el azúcar añadido en su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para controlar el consumo de azúcar añadido. La etiqueta de información nutricional en los envases de los alimentos y las bebidas muestra la cantidad en gramos (g) de azúcares totales por porción y la cantidad en gramos (g) y valor porcentual diario (%VD) de los azúcares añadidos por porción de alimento.

Las etiquetas en los paquetes y envases de azúcares de un solo ingrediente (como azúcar de mesa, jarabe de arce o miel) enumeran el %VD para azúcares añadidos dentro de la etiqueta de Información Nutricional y la cantidad de gramos por porción puede incluirse en una nota al pie.

El valor diario de azúcar añadido es menor a 50 g. Esto se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías; es posible que su valor diario sea mayor o menor en función de sus necesidades calóricas.

- ☐ Compare y elija comidas para recibir menos del 100% del valor porcentual diario de azúcar añadido cada día. Y recuerde:
  - El 5% del valor diario o menos de azúcar añadido por porción se considera bajo.
  - El 20% del valor diario o más de azúcar añadido por porción se considera alto.
- ☐ Elija frutas enteras (frescas, congeladas, secas y enlatadas en jugo de fruta al 100%) como refrigerios y postres, y agrégueles frutas a las ensaladas y a las guarniciones.
- ☐ Pruebe con versiones sin endulzantes o sin azúcar añadida de purés de frutas (como puré de manzana) y con yogur natural descremado o yogur bajo en grasa al 1%.
- ☐ En lugar de azúcar, almíbar y otras coberturas dulces, utilice frutas para acompañar sus alimentos, como cereales, avena, panqueques y yogur.
- ☐ Más a menudo, elija bebidas como agua y leche descremada o reducida en grasas al 1%. Con menos frecuencia, elija bebidas que sean ricas en calorías, pero con pocos o ningún nutriente beneficioso, como las bebidas energizantes, las bebidas de frutas, los refrescos y las bebidas para deportistas.
- ☐ Limite la cantidad de azúcar que agrega a las comidas cuando cocina, hornea y come.
- ☐ Consuma porciones más pequeñas de alimentos y bebidas que tengan alto contenido de azúcar añadido o consúmalos con menos frecuencia.
- ☐ Cuando coma fuera de casa, solicite que el azúcar, el almíbar y otras coberturas dulces se sirvan “al costado”, y use menos cantidad. También puede preguntar si la información nutricional está disponible para poder realizar elecciones informadas.