



Niños en Nutrición

¡Alentando a la generación de jóvenes a
vivir una vida saludable y más sostenible!

Boletín Semanal
kidsinnutrition.org

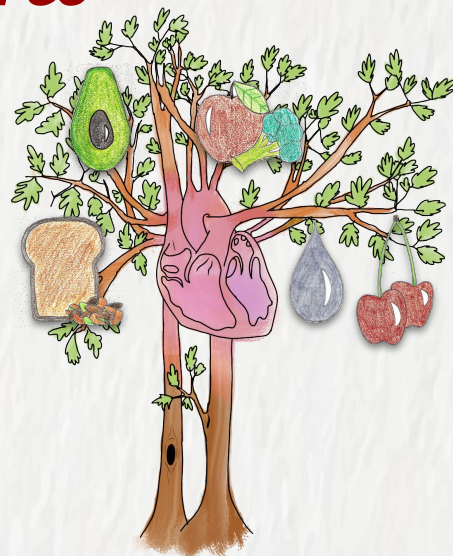
Envíanos un correo electrónico a
info@kidsinnutrition.org



Semana 5: Azúcares

Hay dos tipos principales de azúcares, las azúcares naturales que provienen de elementos integrales y azúcares añadidas o refinadas que han sido procesadas y separadas de la planta original de la que son derivadas. Exceso de azúcar en cualquier forma puede ser perjudicial para tu salud.

En particular, las azúcares refinadas deben ser consumidas en moderación. El consumo excesivo de azúcares añadidos puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, obesidad, y enfermedades del corazón, las cuales van en aumento en los Estados Unidos. El típico Americano consume 84 g (equivalente a 21 cubos de azúcar) de azúcares añadidas diariamente. De acuerdo con la USDA comité consultivo, la recomendación máxima de azúcares añadidos para un niño es aproximadamente 5 cubos de azúcar al día o 21 g.



Objetivos de la Lección

- Describe los efectos del azúcar en la salud.
- Explica cómo leer etiquetas de comidas empaquetadas y tomar decisiones basadas en esa información.
- Describe la diferencia entre azúcares naturales y azúcares refinados.

Azúcares Naturales

Los Azúcares naturales pueden ser encontrados en comidas ricas en nutrientes como frutas. Frutas enteras frescas ofrecen vitaminas, minerales, antioxidantes, y fibra, lo que no solamente reduce la velocidad de absorción de azúcar pero también te mantiene satisfecho por más tiempo. Por otro lado, los jugos y concentrados no tienen esta fibra. Y aunque la fruta seca retiene la fibra, contiene más azúcares por volumen, pero no por pieza, porque la deshidratación reduce su volumen. Jugos y fruta seca con frecuencia tienen azúcares añadidos – ¡asegúrate de chequear la lista de ingredientes!

Total vs. Azúcares Añadidos

Total Sugars 15g	
Includes 7g Added Sugars	14%

Azúcares totales incluyen azúcares naturales y azúcares añadidos, los que son agregados durante el procesamiento o empaquetamiento de comidas. Estos azúcares incluyen frutas concentradas/jugos vegetales, el almíbar, y la miel.

¡Desafío Semanal!

¡Substituye frutas en el postre por lo menos 3 veces esta semana! ¡Como desafío adicional, come un desayuno saludable que no contenga azúcares refinados por lo menos 3 veces esta semana!

El Árbol de Corazón Saludable de KIN

Azúcares Refinados

Azúcares refinados carecen de nutrientes, vitaminas y fibra. Las cinco fuentes más comunes de azúcares añadidas son las siguientes.

- ❖ **bebidas dulces** como las sodas, bebidas de fruta, bebidas deportivas y de energía, licuados
- ❖ **postres y aperitivos dulces**
- ❖ **café y té** con sus adiciones
- ❖ **dulces y azúcares** como mermelada, almíbar, jarabes y ingredientes adicionales dulces
- ❖ **cereales de desayuno y barras**

Reducir el consumo de estas categorías de comidas o consumir versiones bajas en azúcares o no-azúcares añadidos, puede ayudar a bajar la cantidad de azúcar consumida. Por ejemplo, trata de subsistir la avena instantánea con sabores agregados con avena natural que puede ser endulzada naturalmente con fruta.

Los endulzantes (hasta los que son de fuentes naturales) tienen el mismo efecto que los azúcares refinados ya que nuestro cuerpo metaboliza todas los azúcares añadidos de la misma manera. Otros nombres de azúcares añadidos son jarabe de maíz alto en fructosa, néctar de agave, miel, azúcar de palma, jugo de caña, melaza, maltosa, y sacarosa. ¡Los fabricantes de alimentos pueden usar varias de estas endulzantes para esconder cuánta azúcar está realmente presente en los productos que consumimos!



0g



Máximo
Diario



21g



27g



54g

Receta de Semana 5: Fresas Cubiertas de Chocolate Oscuro

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Porciones: 3-4

Ingredientes

- Fresas frescas
- 1 barra de chocolate negro (trate de encontrar una marca baja en azúcar!)
- Opcional: nueces picadas, hojuelas de coco



Instrucciones

- Lave las fresas y séquelas completamente.
- Rompa la barra de chocolate en trozos más pequeños y colóquelos en un recipiente apto para microondas.
- Caliente el chocolate en el microondas en incrementos de 30 segundos y revuelva cada vez.
- Sumerga las fresas en el chocolate y colóquelas en una bandeja forrada con papel pergamino.
- Opcional: agregue cualquier aderezo, como nueces picadas o hojuelas de coco.
- Coloque la bandeja en el refrigerador durante unos 15 minutos para que se asiente el chocolate.
- Disfrute!

Nota: Aunque tiene algo de azúcar agregada, el chocolate negro se usa en esta receta dado que es rico en químicos vegetales que protegen el corazón, apoyan la presión arterial baja, equilibran el sistema inmunológico y brindan otros beneficios para la salud. Obtenga más información sobre el chocolate negro en

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/dark-chocolate>