



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas

sobre cajas de  
herramientas

## Consumir demasiado azúcar no endulza tu salud

Muchas personas consumen más azúcar de lo que se dan cuenta. Es importante estar consciente de la cantidad de azúcar que consumes porque nuestros cuerpos no necesitan azúcar para funcionar correctamente. Los azúcares añadidos no aportan nutrientes, pero muchas calorías agregadas pueden dar lugar a kilos adicionales o incluso a la obesidad, lo que reduce la salud del corazón.

Existen dos tipos de azúcares en las dietas estadounidenses: azúcares naturales y azúcares añadidos.

1. **Los azúcares naturales** se encuentran naturalmente en alimentos como las frutas (fructosa) y la leche (lactosa).
2. **Los azúcares añadidos** incluyen cualquier azúcar o endulzante calórico que se agrega a los alimentos o bebidas durante el procesamiento o la preparación (como echarle azúcar al café o agregar azúcar a los cereales). Los azúcares añadidos (o endulzantes añadidos) pueden incluir azúcares naturales como el azúcar blanco, el azúcar moreno y la miel, así como otros endulzantes calóricos fabricados químicamente (como el jarabe de maíz con alto contenido en fructosa).

### ¿Cuánto es lo adecuado?

La American Heart Association (AHA) recomienda limitar la cantidad de azúcares añadidos que consumes a no más de la mitad de tu margen diario de calorías discretionales. Para la mayoría de las mujeres estadounidenses, no son más de 100 calorías al día, o alrededor de 6 cucharaditas de azúcar. Para los hombres, son 150 calorías al día o alrededor de 9 cucharaditas. Hay cuatro calorías en un gramo de azúcar, por lo que si un producto tiene 15 gramos de azúcar por porción, eso equivale a 60 calorías solo del azúcar. Como referencia, una lata típica de 12 onzas de gaseosa normal tiene 130 calorías y 8 cucharaditas de azúcar. Piensa en tu necesidad diaria de energía como un presupuesto. Organizarías un presupuesto real con elementos “esenciales” (como alquiler y servicios públicos) y “extras” (como vacaciones y entretenimiento). En un presupuesto diario de calorías, los artículos esenciales son la cantidad mínima de calorías que necesitas para satisfacer tus necesidades nutricionales.

### Preguntas más frecuentes:

#### ¿Cuáles son las formas de reemplazar el azúcar en mi dieta?

Intenta sustituir los postres tradicionales con fruta, busca jugos con 100% de fruta e intenta reducir la cantidad de azúcar que añades a las cosas como el café y el té.

### Preguntas de debate:

- ¿Sabes cómo buscar el azúcar agregado en las etiquetas nutricionales?
- ¿De qué manera sientes que puedes reducir el azúcar?