



Sugar Smart Kids
Niños inteligentes sobre la azúcar!

BY RICHARD ESCAMILLA

Introducción

- El sobre consumo de azúcar añadida en la dieta de los niños es un gran problema en Estados Unidos.
- La ingesta diaria de azúcar añadida por Americanos sobre 2 años de edad es 17 cucharaditas ó 68g (esto es 11 cucharaditas ó 44g más que la recomendación diaria para niños de 2-18 años de edad.)
- El sobre consumo de azúcar añadida puede causar obesidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión, cáncers relacionados con la obesidad, y cavidades dentales.



Imagen de libertyrugby.org

¿Cuánta azúcar añadida es demasiado?

- La cantidad diaria recomendada de azúcar añadida para niños mas de 2 años de edad es 6 cucharaditas ó 24g.
- Artículos con alto contenido de azúcar añadida incluye cereales de desayuno, sodas, dulces y galletas.
- Es muy difícil que los niños se mantengan entre las 6 cucharaditas recomendadas de azúcar añadida por día.



American
Heart
Association®

Según La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), niños de 2-18 años de edad no deben consumir mas de 6 cucharaditas de azúcar añadida por día.



1 Cucharadita = 4g de Azúcar

No toda azúcar es mala!

- Frutas contienen azúcar natural. Los doctores recomiendan el consumo de azúcar natural tras las frutas.
- Un estudio concluyó que el consumo de frutas frescas a un alto nivel baja la posibilidad de desarrollar diabetes.
- Cereales de desayuno, sodas, dulces y galletas contienen azúcar añadida.



1 taza = 1 porción

1 porción = 12g de azúcar



1 Cucharadita = 4g de azúcar

1 porción = 3 Cucharaditas de azúcar

Bebidas Endulzadas

Bebidas endulzadas son fuentes principales de azúcar añadida en la dieta Americana.



Una botella de Gatorade (20oz) = 34g de azúcar



1 Cucharadita = 4g de azúcar

Una botella de Gatorade = 8.5 Cucharaditas de azúcar



Una lata de Coke (12oz) = 39g de azúcar



1 Cucharadita = 4g de azúcar

Una lata de Coke = 9.75 Cucharaditas de azúcar

¿Galletas?

- Las galletas son una fuente muy popular de azúcar añadida en la dieta de los niños.
- Un niño que come 6 galletas Oreo, ya se paso de la recomendacion diaria de 6 Cucharaditas de azúcar añadida por dia.
- 6 galletas Oreo contienen 7 Cucharaditas de azúcar añadida.
- La azúcar adicional es convertida en calorías y las calorías adicionales se convierten en libras adicionales y hasta obesidad.
- La obesidad puede reducir la salud del corazón.



1 porcion = 3 galletas



1 Cucharadita = 4g de Azúcar

3 galletas = 3.5 Cucharaditas de Azúcar

6 galletas = 7 Cucharaditas de Azúcar

9 galletas = 10.5 Cucharaditas de Azúcar

El gran problema!

- Un pequeño paquete de Peanut M&M's contiene más azúcar añadida que lo recomendado por un día para un niño.
- Niños de 2-18 años de edad no deben consumir mas de 6 cucharaditas de azúcar añadida por día.
- Azúcar añadida adicional se convierte en calorías y ultimamente en libras adicionales.



1 paquete (1.5oz) = 22g de Azúcar



1 Cucharadita = 4g de Azúcar

1 paquete (1.5oz) = 5.5 Cucharaditas de Azúcar



1 paquete (1.74oz) = 25g de Azúcar



1 Cucharadita = 4g de Azúcar

1 paquete (1.74oz) = 6.25 Cucharaditas de Azúcar

Azúcar por nombre!

- Azúcar añadida puede ser llamada por nombres diferentes.
- High-fructose corn syrup, dextrose, glucose, lactose, sucrose y molasses son solamente unos de los nombres usados para describir azúcar añadida.
- Siempre lea la etiqueta “Nutrition Facts” y encuentre la porcion (Serving size) y azúcar total (Total Sugars) de esa porcion.
- En el ejemplo a la derecha en la etiqueta “Nutrition Facts” la porcion (Serving size) es 1 taza (1 cup) y la azúcar total (Total Sugars) es 12g ó 3 Cucharaditas.

Nutrition Facts		
15 servings per container		
Serving size		1 cup (36g)
Lucky Charms		with 1/2 cup skim milk
Calories	140	190
	% DV**	% DV**
Total Fat 1.5g*	2%	2%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 0.5g		
Monounsaturated Fat 0.5g		
Cholesterol 0mg	0%	1%
Sodium 230mg	10%	12%
Total Carbohydrate 30g	11%	13%
Dietary Fiber 2g	7%	8%
Total Sugars 12g		
Incl. Added Sugars 12g	24%	24%
Protein 3g		
Vitamin D 2mcg	10%	10%
Calcium 130mg	10%	20%
Iron 3.6mg	20%	20%
Potassium 0mg	0%	6%
Vitamin A	10%	15%
Vitamin C	10%	10%
Thiamin	20%	20%
Riboflavin	10%	10%
Niacin	10%	10%
Vitamin B ₆	20%	20%
Folate (45mcg folic acid)	20%	20%
Vitamin B ₁₂	20%	20%
Phosphorus	8%	15%
Magnesium	8%	10%
Zinc	20%	20%

* Amount in cereal. A serving of cereal plus skim milk provides 2g Total Fat, 5mg Cholesterol, 290mg Sodium, 36g Total Carbohydrate (18g Total Sugars), 7g Protein, 280mg Calcium, 270mg Potassium.

** The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nombres adicionales de la palabra azúcar.....

- Brown sugar
 - Corn sweetener
 - Corn syrup
 - Fruit juice concentrates
- High-fructose corn syrup
 - Honey
 - Invert sugar
 - Malt sugar
- Molasses
 - Raw sugar
 - Sugar
 - Syrup
- dextrose, fructose, glucose, lactose, maltose y sucrose.

Cosas para recordar

Aquí están unas cosa para mantener en mente.

1. La cantidad diaria recomendada de azúcar añadida para niños de 2-18 años de edad es 6 Cucharaditas.
2. 1 Cucharadita = 4g de azúcar
3. Una lata de soda de 12oz contiene más azúcar añadida que lo que un niño debe consumir en todo el día.
4. Consumo de azúcar adicional se convierte en calorías y calorías adicionales pueden causar peso adicional y hasta obesidad.

Sugerencias Endulzadas

Aquí están unas sugerencias para combatir la azúcar.

1. Trate de eliminar bebidas endulzadas de la dieta de los niños. Si tiene que beber soda, considere una lata mini de 8oz y no una botella de 20oz.
2. Mantenga su consumo de cereal a 1 taza solamente.
3. Cuando consuma bebidas de la fuente, llene su vaso 3/4 de agua y 1/4 de bebida endulzada.
4. Asegúrese saber exactamente cuántas galletas es una porción.
5. Siempre lea la etiqueta para el contenido de azúcar

Recursos

1. Du, H., Li, L., Bennett, D., Guo, Y., Turnbull, I., Yang, L., Bragg, F., Bian, Z., Chen, Y., Chen, J., Millwood, I. Y., Sansome, S., Ma, L., Huang, Y., Zhang, N., Zheng, X., Sun, Q., Key, T. J., Collins, R., ... China Kadoorie Biobank study. (2017, April 11). *Fresh fruit consumption in relation to incident diabetes and diabetic vascular complications: A 7-y prospective study of 0.5 million Chinese adults*. PLoS medicine. Retrieved March 3, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5388466/>
2. Editorial Staff. (2021, November 2). *Sugar 101*. www.heart.org. Retrieved March 6, 2022, from <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/sugar-101>
3. Raatz, S. (2019, July 24). *The Question of Sugar*. The question of sugar : USDA ars. Retrieved February 17, 2022, from <https://www.ars.usda.gov/plains-area/gfnd/gfhnc/docs/news-2012/the-question-of-sugar/>
4. Vos, M. B., Kaar, J. L., Welsh, J. A., Van Horn, L. V., Feig, D. I., Anderson, C. A. M., Patel, M. J., Cruz Munos, J., Krebs, N. F., Xanthakos, S. A., & Johnson, R. K. (2017). Added sugars and cardiovascular disease risk in children: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 135(19). <https://doi.org/10.1161/cir.0000000000000439>
5. Writer, S. (Ed.). (2021, November 28). *Get the facts: Added sugars*. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved February 17, 2022, from <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/added-sugars.html>