

# \$entido común alimenticio

Vol. 17 Número 3  
Abril—Mayo—Junio 2017  
<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

**UW  
Extension**  
University of Wisconsin-Extension



## ¡La impactante verdad sobre el azúcar añadido!

Cuando se añade azúcar a los alimentos para endulzarlos, se añaden calorías sin contribuir nutrientes esenciales.

Las personas que consumen el azúcar añadido pueden encontrar dificultad en satisfacer sus necesidades nutricionales y mantenerse al mismo tiempo dentro de los límites calóricos. Los expertos recomiendan limitar el azúcar añadido a menos de un 10 por ciento de las calorías diarias. Para un patrón de alimentación de 2000 calorías, esto sería aproximadamente 50 gramos de azúcar, aproximadamente la cantidad que se encuentra en 16 onzas (473 ml) de refresco o 1/3 de taza (79 ml) de pedazos de chocolate confitado como por ejemplo M&Ms.



Para desarrollar un estilo de alimentación saludable y mantenerse dentro de sus necesidades calóricas, escoja alimentos y bebidas con menos azúcar añadido. El azúcar añadido se entiende como los

azúcares y los jarabes que se añaden a los alimentos y bebidas al procesarlos o prepararlos. Esto excluye el azúcar natural que se encuentra en la leche y en las frutas.

### Para limitar su consumo de azúcar añadido:

- Beba agua, té o café sin azúcar u otras bebidas sin calorías en vez de refrescos u otras bebidas endulzadas.
- Escoja fruta para un postre o para un refrigerio ya que su sabor dulce se debe a los azúcares naturales
- Prepare postres y refrigerios dulces como galletas, tortas, pasteles y helado y otros tipos de golosinas especiales con mucho menos frecuencia o sívalos en porciones más pequeñas.

Fuentes: *U.S. Department of Health and Human Services (el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos) y U.S. Department of Agriculture (el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos). 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans (Recomendaciones Dietéticas para estadounidenses). 8ª Edición. Diciembre 2015 y [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)*

## Sándwich de Frutas y Queso Grillado

- 8 rodajas de pan de trigo integral o de pasas y canela
- 2 cucharadas de margarina para untar
- 4 rodajas de queso americano
- 2 manzanas o peras pequeñas (cortadas en rodajas pequeñas)



1. Unta ligeramente una de las caras de la rodaja de pan con margarina.
2. Coloca las rodajas de pan en una plancha o sartén (el lado de la margarina hacia abajo). Agrega una feta de queso en cada rodaja de pan.
3. Acomoda las rodajas de fruta encima del queso. Cubre con las rodajas de pan restantes (con el lado de la margarina hacia afuera).
4. Lleva la plancha o sartén a fuego medio. Cocina de 2 a 3 minutos. Luego, voltea el sándwich y cocina otros 2 a 3 minutos o hasta que el pan esté dorado y el queso derretido.

Fuente: *Iowa State University, Spend Smart, Eat Smart (Gaste y coma con inteligencia)*

## Cómo identificar el azúcar añadido

Cuando haga sus compras en el supermercado, busque *Nutrition Facts Label* (la Etiqueta de Información Nutritiva) en los alimentos envasados para saber cómo identificar el azúcar añadido. Tenga en cuenta que el azúcar que aparece en la Etiqueta de Información Nutritiva incluye azúcar que está presente en forma natural (como en la fruta y la leche) además del que se añade al alimento o bebida. Revise la lista de ingredientes para saber los detalles sobre el azúcar añadido.

Si le preocupa el consumo de azúcar, asegúrese de que el azúcar añadido no sea uno de los primeros ingredientes en la lista. Otros nombres para azúcar añadido incluyen: **jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel y jarabe de arce.**

Esté atento(a) a la llegada de una nueva etiqueta de Información Nutritiva recientemente revisada por la FDA. Bajo la sección de "Sugars" (Azúcar), la FDA propone que la etiqueta tenga una nueva línea que nombra a los azúcares que se añadieron durante el proceso de producción. Esta línea se identificará como "Added Sugars" (Azúcar Añadido). Este cambio se llevará a cabo para identificar los azúcares añadidos en alimentos y bebidas con más facilidad.

Fuente: *ChooseMyPlate.gov & United States Food & Drug Administration (Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos)*

## Añada agua a su rutina

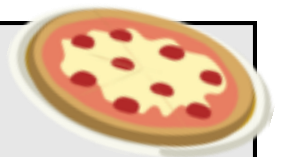
¡Las bebidas endulzadas están en todas partes! Desafortunadamente añaden azúcar y calorías que nuestros cuerpos por lo general no necesitan. ¡Es importante beber agua porque todas las células de su cuerpo la necesitan para funcionar! Ponga estos consejos a prueba para añadir más agua durante el día y para limitar las bebidas azucaradas.



- Empiece el día con un vaso de agua.
- Añada frutas o verduras (como el limón amarillo o el pepino) al agua para darle un poco de sabor.
- Mantenga el agua fría. Añada hielo al vaso o ponga un jarro de agua fría en el refrigerador para acceder con facilidad.
- Si tiene sed, tome agua primero.
- Guarde un vaso o botella para tomar agua en su trabajo, otro para la escuela y otro para el hogar.

Fuentes: *ChooseMyPlate.gov & University of Florida (Universidad de La Florida)*

## Pizza Para Cualquier Día



- |   |  |
|---|--|
| <p>2 pan Italiano o Frances (dividido a lo largo o 2 panecillos Ingleses divididos)</p> <p>1/2 taza salsa para pizza</p> <p>1/2 taza queso Mozzarella o Cheddar (bajo en grasa rallado)</p> <p>3 cucharadas pimienta verde (picado)</p> <p>1/5 taza hongos ( frescas o enlatadas, cortados en tiras)</p> <p>Otros vegetales (si es deseado, opcional)</p> <p>condimentos italianos (opcional)</p> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Toste el pan o Panecillo Inglés hasta dorarlo ligeramente.</li><li>2. Añada la salsa de pizza, vegetales y queso bajo en grasa encima del pan o panecillos.</li><li>3. Espolvoree los condimentos italianos al gusto.</li><li>4. Coloque el pan en el horno de tostar (o horno normal precalentado a 350°F).</li><li>5. Caliente hasta derretirse el queso.</li></ol> |
|---|--|

Fuente: *¿Qué se está cocinando? El tazón de mezclar de USDA*

## La búsqueda minuciosa del azúcar añadido

El azúcar añadido se entiende como los azúcares y los jarabes que se añaden a los alimentos y bebidas al procesarlos y prepararlos. Esto no incluye el azúcar natural que está presente en la leche y en la fruta. Además de ayudar a controlar las calorías, los patrones de alimentación con menos azúcar añadido están asociados con un riesgo reducido de enfermedad al corazón, obesidad, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer en adultos. También parece existir una relación entre el azúcar añadido y las caries en niños y adultos.

Reducir el consumo de azúcar añadido comienza en el supermercado. Usted puede limitar el azúcar añadido por:



- Leer etiquetas para escoger alimentos envasados que tengan menos o no contengan azúcar añadido. Consulte el artículo sobre "Cómo Identificar el Azúcar Añadido" en la página 2 donde encontrará una lista de nombres que se usan para el azúcar añadido.
- Beber agua, té o café sin endulzar u otras bebidas sin calorías.
- Escoger bebidas, como leche con poca grasa o descremada y jugo de fruta 100% puro, para cumplir con las recomendaciones para los grupos alimenticios.
- Escoger fruta para un postre o refrigerio que contiene azúcares naturales.
- Limitar su consumo de los dulces y otras golosinas especiales y consumirlos en porciones más pequeñas.

Usted también puede bajar las cantidades de azúcar cuando cocina y hornea en su casa. Puede bajar la cantidad de azúcar en las recetas entre 30 y 50 por ciento. Cuando baje las cantidades de azúcar, añadir especias como canela, clavo de olor, pimienta de Jamaica y nuez moscada, o condimentos como vainilla o extracto de almendra ayudan a realzar el dulzor de los alimentos.

Fuentes: *Dietary Guidelines for Americans (Recomendaciones Dietéticas para Estadounidenses)*, *ChooseMyPlate.gov*, *Centers for Disease Control (Centros para el Control de Enfermedades)*



### **Estimada Sue Keeney...**

*Les presentamos a Sue Keeney—su fuente de información basada en las investigaciones acerca de la nutrición y la salud! ¡A los lectores de todas las edades les gustan los consejos prácticos de Sue sobre cómo comer para la buena salud, hacer rendir el dinero para alimentos y muchas otras cosas!*

*Envíen sus preguntas para Sue Keeney en [fyi.uwex.edu/alimentando/ask-sue-keeney/](http://fyi.uwex.edu/alimentando/ask-sue-keeney/)*

Estimada Susana,  
Recientemente me he sentido muy confundida acerca del tipo de azúcar que mi familia y yo consumimos. ¿Cómo puedo saber la diferencia entre el azúcar añadido, los endulzantes artificiales o algo que contiene azúcar natural?

Atentamente,  
Dulce Mama

Estimada Dulce Mama,

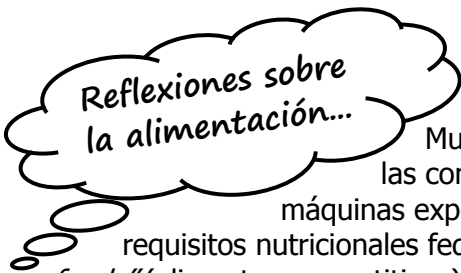
A menos que la etiqueta diga "No added sugars" (sin azúcar añadido) o "Without added sugars" (No contiene azúcar), es difícil distinguir entre las cantidades de azúcar natural y el azúcar añadido. Es más fácil averiguar cuáles tipos de azúcares contiene el producto.

Las etiquetas de alimentos que contienen sustitutos para azúcar pueden decir "sin azúcar," "sin calorías" o "calorías reducidas." Estas declaraciones en el frente del paquete son la primera indicación de que es un alimento bajo en calorías y estos están regulados por La Administración de Alimentos y Drogas (FDA por sus siglas en inglés).

No todos los alimentos que dicen "sin azúcar" o "calorías reducidas" son bajos en calorías. Es posible que el alimento contenga grasa extra que proporciona 9 calorías por gramo. Un alimento sin azúcar no siempre ahorra muchas calorías cuando se compara con el alimento que está reemplazando. Examine las etiquetas de Información Nutritiva de todos los alimentos bajos en calorías para saber lo que verdaderamente está comiendo. El uso moderado de alimentos que contienen endulzantes artificiales puede ser parte de una dieta saludable.

Sue

Fuente: *Penn State University Extension (Extensión de la Universidad Estatal de Pennsylvania)*



## Alimentos Competitivos

Muchas escuelas venden alimentos separadamente de las comidas escolares regulares en tiendas, cafeterías o máquinas expendedoras escolares que no están sujetos a los requisitos nutricionales federales. Estos alimentos se llaman "competitive foods" (alimentos competitivos).

En vez de los alimentos típicos como barras de dulce, patatas fritas o soda, piense en ofrecer:

- Frutas: Fruta seca, compota de manzana o fruta fresca
- Verduras: Verduras o chips de patatas preparadas en el horno
- Granos integrales: Galletas de granos integrales, cereales de granos integrales o "bagels" de trigo integral
- Leche o productos de leche descremados o con poca grasa.
- Proteína—Nueces y semillas



**Consejo de MyPlate**  
**Tome mejores decisiones al escoger bebidas.**

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention*  
(Centros para la Prevención y Control de Enfermedades)

La educación de FoodWise es apoyada por USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) (Programa de Ayuda para Nutrición Suplementaria de USDA), UW-Extension, FoodShare Wisconsin, y organizaciones participantes locales. En Wisconsin, FoodShare puede ayudar a proporcionar una dieta saludable. Para saber más sobre FoodShare, llame al \_\_\_\_\_ o visite <http://access.wisconsin.gov>.

Para saber más sobre FoodWise en su condado, por favor comuníquese con:

Infórmese sobre Food Sense (\$entido Común Alimenticio) en línea

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program\\_intake@usda.gov](mailto:program_intake@usda.gov).

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a [State Information/Hotline Numbers](#) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en [http://www.fns.usda.gov/snap/contact\\_info/hotlines.htm](http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.