Reduce el consumo de azúcares añadidos

Es importante evitar o limitar las comidas y bebidas con un alto contenido de azúcares añadidos. Si tu dieta alimenticia tiene muchos azúcares añadidos, es difícil obtener todos los nutrientes que necesitas sin tener que consumir demasiadas calorías. Eso podría hacer más difícil mantener un peso saludable.

Aprende cómo reducir los azúcares añadidos.

¿Qué son los azúcares añadidos?

Los azúcares añadidos incluyen los azúcares que son agregados a los alimentos y bebidas, y los alimentos empaquetados como endulzantes, como el azúcar de mesa, los jarabes dulces (*syrups*, en inglés) y la miel. Los azúcares añadidos están presentes en alimentos y bebidas como:

Bebidas como las gaseosas (*sodas*, en inglés), el café y el té endulzados, las bebidas con sabor a frutas que no son 100% jugo, las bebidas energizantes y la leche con saborizante

Los productos dulces como las galletas, los pasteles, los helados, las rosquillas o buñuelos (*donuts*, en inglés) y las golosinas

Los cereales para el desayuno, las barras de granola y el yogur con saborizante

Algunos alimentos y bebidas contienen azúcar de forma natural, como las frutas, el jugo 100% de fruta, la leche pura y el yogur natural. Los azúcares en estos alimentos **no** son azúcares añadidos.

¿Y qué pasa con el jugo de frutas?

La mayoría del tiempo, **escoge frutas** en vez de jugo. Si tomas jugo:

- Elige el jugo que sea 100% de fruta, que no contiene azúcares añadidos
- Toma una porción pequeña

¿Cuál es el límite recomendado para los azúcares añadidos?

Intenta limitar los azúcares añadidos lo más posible. Una regla simple es intentar consumir **menos (¡o mucho menos!) de 50 gramos al día**. Y las personas que consumen menos de 2.000 calorías por día, como los niños pequeños, algunos adolescentes y las mujeres, necesitan limitar los azúcares añadidos a mucho menos de 50 gramos al día.

Los niños menores de 2 años necesitan que cada bocado cuente para cumplir con las necesidades de nutrientes dentro del límite de consumo de calorías. Por eso es importante no darles alimentos o bebidas con azúcares añadidos.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase

Serving size/Tamaño por ración **2/3 cup/2/3 taza (55g)**

Amount per serving/Cantidad por ración

Calories/Calorías **230**

	% Daily Value*/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 8g	**10%**
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	**5%**
Trans Fat/Grasa *Trans* 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	**0%**
Sodium/Sodio 160mg	**7%**
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	**13%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	**14%**
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	**20%**
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%

* 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.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Revisa la etiqueta

Revisa la etiqueta con los datos de nutrición (*Nutrition Facts*, en inglés) para ver si los alimentos tienen un **bajo** o **alto** contenido de azúcares añadidos. Revisa el porcentaje de valores diarios (*Daily Value*, o DV por sus siglas en inglés):

- **Un valor diario de 5% o menos** significa que es una fuente **baja** de azúcares añadidos
- **Un valor diario de 20% o más** significa que es una fuente **alta** de azúcares añadidos

Selecciona regularmente alimentos que tengan un bajo contenido de azúcares añadidos.

¿Por qué menos de 50 gramos?

Es importante obtener **menos del 10% de tus calorías** diarias de los azúcares añadidos. Si consumes más de eso, es difícil obtener todos los nutrientes que necesitas sin tener que consumir demasiadas calorías. Para una dieta de 2.000 calorías, el 10% son 200 calorías, y eso equivale a 50 gramos de azúcares añadidos.

Entonces, 50 gramos es un límite fácil de recordar. Pero intenta consumir incluso menos. Y recuerda no darle azúcares añadidos a los niños menores de 2 años.

¡Los azúcares añadidos se acumulan rápidamente! Revisa cuántos gramos de azúcares añadidos y calorías hay en una porción (12 onzas) de estas bebidas:

Bebida (porción de 12 onzas)	Azúcares añadidos (gramos)	Total de calorías	% del valor diario de azúcares añadidos
Té endulzado	29	115	58%
Gaseosas (*sodas*, en inglés)	37	156	74%
Limonada	43	171	86%
Bebidas con sabor artificial a fruta (llamadas *fruit punch* en inglés)	59	238	118%

¿Qué pasa con los endulzantes bajos en calorías o sin calorías?

Los endulzantes bajos en calorías o sin calorías, como los que se encuentran en las gaseosas sin azúcar (*diet sodas*, en inglés) y los jarabes sin azúcar pueden ayudar a reducir el consumo de azúcares añadidos y la cantidad de calorías. Sin embargo, es posible que no sean una buena forma de controlar tu peso a largo plazo. Si tienes preguntas sobre cómo controlar tu peso, consulta con tu médico o dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés).

¿Cómo puedo reducir mi consumo de azúcares añadidos?

¡Los pequeños cambios hacen una gran diferencia! Prueba estas alternativas:

- En vez de gaseosas (*sodas*, en inglés) bebe agua, agua con gas o té sin endulzantes
- En vez de un cereal azucarado, prueba con avena pura o yogur con fruta
- Reemplaza el tazón de golosinas por un recipiente con frutas

Toma pequeñas medidas para reducir tu consumo de azúcares añadidos:

- Prepara tu propio café o compra café sin ningún ingrediente extra. Agrega una cucharadita de azúcar o menos, usa un endulzante sin calorías o no uses ningún endulzante.
- Disfruta una porción de postre más pequeña, o compártelo con un amigo o amiga.

¡Recuerda que los pequeños cambios hacen una gran diferencia! Entonces, comienza de **forma simple**: empieza por disminuir el consumo de azúcares añadidos hoy mismo.

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos que te ayudarán a alimentarte de forma saludable en **DietaryGuidelines.gov/es/Recursos**.
- Encuentra más recomendaciones y recetas para una alimentación saludable en **MyPlate.gov** (en inglés).