

Coma menos el azúcar agregada

La azúcar agregada es azúcar que se ha **agregado** a los alimentos envasados para mejorar el sabor.

Comer demasiada **azúcar agregada** puede causar aumento de peso, lo que a su vez aumenta su riesgo de desarrollar cáncer.

Nutrition Facts

2 Servings Per Container

Serving size 1/2 cup (58g)

Amount Per Serving

Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 12g 18%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 3g

Cholesterol 30 mg 10%

Sodium 470mg 20%

Total Carbohydrate 31g 10%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 13g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 5g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mcg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 240mg 6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Ingredients: High Fructose Corn Syrup, Corn Flour, Sugar, Oat Flour, Brown Sugar, Coconut Oil, Salt, Niacinamide, Reduced Iron, Sucrose, Zinc Oxide, Yellow 5, Malt, Thiamin Mononitrate Pyridoxine, Hydrochloride Riboflavin, Folic Acid

Puede encontrar la cantidad de azúcar en la etiqueta de información nutricional.

- Las mujeres no deberían consumir más de 25 gramos de azúcar agregada al día, lo que equivale a unas seis cucharaditas.
- Los hombres no deberían consumir más de 37 gramos de azúcar agregada al día, lo que equivale a unas nueve cucharaditas.

Los alimentos envasados y las bebidas pueden tener mucha azúcar agregada.

Es posible que el azúcar aparezca en la lista de ingredientes con otro nombre distinto.

- Néctar de agave
- Azúcar morena, de caña, sin procesar o invertida
- Jugo de caña evaporado
- Fructosa, dextrosa, glucosa, maltosa o sacarosa
- Concentrado de jugo de fruta
- Jarabe de maíz con alto contenido de fructuosa
- Miel, jarabe, melaza o malta

Evita comidas con:

Azúcar en los tres primeros ingredientes

Azúcar enlistada más de una vez bajo diferentes nombres

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson Cancer Center

Making Cancer History®

Consejos para comer menos azúcar

- **Coma alimentos integrales.** Los vegetales y las frutas son fuentes saludables de azúcar.
- **Verifique la etiqueta.** La etiqueta le indicará la cantidad de azúcar en gramos.
- **Reduzca su consumo poco a poco.** Reemplace los alimentos ricos en azúcar por alternativas más saludables. Ponga un sobrecito menos de azúcar en su café o té.
- **Pruebe a diluir.** Mezcle cereales sin endulzar con sus cereales azucarados favoritos y aumente poco a poco la cantidad de cereales sin endulzar.
- **Cocine con ingredientes frescos.** Preparar la comida con ingredientes frescos le da más control sobre los ingredientes.
- **Evite las bebidas azucaradas.** Los refrescos o sodas, las bebidas para deportistas y energéticas, y los cócteles pueden tener mucha azúcar.
- **Evite los sustitutos del azúcar.** Pueden aumentar su deseo de comer dulces.
- **Evite el jugo de fruta.** Aunque el azúcar en el jugo de fruta 100% natural también es natural, el jugo no tiene la fibra que se encuentra en una pieza de fruta entera. Sin la fibra y sin necesidad de masticar, es fácil consumir y absorber una gran cantidad de azúcar muy rápido.

Vigile la presencia de azúcar agregada en estos alimentos envasados y bebidas:

- ketchup
- salsa de espagueti
- cereales
- barritas energéticas
- barritas de granola
- yogur
- bebidas para deportistas
- bebidas a base de café
- fruta en lata
- pan
- aderezos de ensalada
- avena envasada
- productos bajos en grasa



THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
~~Cancer Center~~

Making Cancer History®

©The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Septiembre de 2018 | 713-792-3363