



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas sobre seguridad

Consumir demasiada azúcar impacta en tu salud

¿De dónde proviene el azúcar añadida?

- Casi la mitad del azúcar añadida en la alimentación estadounidense procede de una sola fuente: las bebidas azucaradas.
- Otras fuentes son los productos de panadería, los dulces, los cereales, los productos lácteos y los postres.

Evitar productos con azúcares añadidos

Toma decisiones inteligentes como parte de un patrón general de alimentación saludable.

- Come muchas frutas y verduras de todos los colores y tipos.
- Reduce la cantidad de azúcar que agregas a los alimentos y las bebidas.
- Elige principalmente alimentos ricos en nutrientes en lugar de calorías vacías.
- Sustituye las bebidas azucaradas por agua y opciones sin azúcar.
- Lee las etiquetas para encontrar productos con menos azúcares añadidos.

Tu salud

El exceso de azúcares añadidos puede suponer un mayor riesgo de padecer lo siguiente:

- Enfermedad cardiovascular
- Problemas cognitivos, incluida la demencia y el alzhéimer
- Cáncer de colon
- Diabetes
- Presión arterial alta, niveles altos de colesterol y triglicéridos
- Enfermedad renal
- Enfermedades hepáticas
- Obesidad
- Cáncer del páncreas
- Daño en la retina, los músculos y los nervios

Demasiado azúcar añadida puede provocar lo siguiente

- Caries
- Inflamación
- Comer en exceso
- Aumento del talle de la cintura
- Aumento de peso
- Envejecimiento de la piel y arrugas

Preguntas frecuentes:

¿Qué recomienda la AHA sobre el consumo de azúcar?

La American Heart Association (AHA) recomienda limitar el azúcar añadida a 9 cucharaditas (36 gramos) al día para la mayoría de los hombres y a 6 cucharaditas (25 gramos) al día para la mayoría de las mujeres y los niños mayores de 2 años. El adulto medio consume unas 17 cucharaditas de azúcar al día, casi el doble del límite para los hombres y el triple para las mujeres.

Preguntas de debate:

- ¿Cuáles son algunas de las principales fuentes de azúcar añadida con las que te encuentras?