



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas sobre seguridad

Leer la etiqueta y elegir de manera inteligente

Leer la etiqueta y elegir de manera inteligente

Algunas bebidas que parecen saludables pueden tener un alto contenido de calorías y azúcares añadidos. Controla las porciones por envase y la lista de ingredientes. Los azúcares añadidos reciben muchos nombres, como sacarosa, glucosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de caña, jugo de fruta concentrado, néctar de agave y miel.

Los datos pueden sorprenderte

- La mayoría de los estadounidenses consumen casi 20 cucharaditas de azúcar añadida cada día. Eso equivale a más del TRIPLE del límite diario recomendado para las mujeres y el DOBLE para los hombres.
- Las bebidas azucaradas, como las gaseosas y las bebidas energéticas o deportivas, son la principal FUENTE de azúcares añadidos en nuestra alimentación.
- Una lata (12 fl oz) de gaseosa normal tiene alrededor de 150 calorías y 10 cucharaditas de azúcar añadida.

Consejos para calmar la sed con menos azúcares añadidos

Empieza a reducir el consumo. Toma medidas para reducir o sustituir las bebidas azucaradas en tu alimentación:

- Sustituye la mayoría de las bebidas por agua.
- Reduce la cantidad de azúcar en el café o té de manera gradual hasta que te adaptes a que esté menos dulce.
- Añade agua natural o con gas a las bebidas para mantener parte del sabor con menos azúcares añadidos por porción.

Elige tomar agua. Convierte el agua en la elección más fácil y atractiva:

- Lleva una botella de agua recargable.
- Añade un poco de jugo de fruta al 100% o rodajas de cítricos, bayas y también pepinos para potenciar el sabor.
- Prueba el agua soda, el agua carbonatada o el agua espumante si prefieres el burbujeo.

Prepáralas en casa: las bebidas favoritas de la familia, como el chocolate caliente, la limonada, los batidos, el ponche de frutas, la leche con chocolate y el café, pueden hacerse de forma sencilla en casa con menos azúcares añadidos.

- Empieza con bebidas sin azúcar y luego dale el sabor que desees agregando fruta, leche baja en grasa o sin grasa, hierbas y especias.
- Obtén recetas excelentes de bebidas y mucho más en heart.org/recipes.

Preguntas frecuentes:

¿Es mejor la gaseosa dietética que la que tiene todas las calorías?

Pasar de una gaseosa con muchas calorías a una bebida dietética es una forma de no aumentar los niveles de glucemia y de satisfacer a alguien con gusto por lo dulce. Se desconoce si el uso de edulcorantes no nutritivos en los alimentos y las bebidas hace que las personas realmente coman o beban menos calorías. Pero, ¿reducir la cantidad de azúcar añadida en la alimentación? Eso sabemos con certeza que es algo bueno.

Preguntas de debate:

- ¿Cuál es el cambio de bebidas favorito que hayas probado?