

Prepare un plato saludable con menos azúcares añadidos



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Los azúcares se encuentran de manera natural en las frutas, la leche, el yogurt y el queso. No obstante, la mayoría de los azúcares en las típicas dietas estadounidenses son “azúcares añadidos”. Usted puede ayudar a los niños a mantenerse saludables durante su crecimiento proporcionándoles alimentos y bebidas con menos azúcares añadidos. Es importante recordar que:



- Las calorías adicionales en los azúcares añadidos permiten que los niños se sientan llenos antes de recibir los nutrientes que necesitan de otros alimentos.
- Las calorías adicionales provenientes de los azúcares añadidos también dificultan que los niños mantengan un peso saludable durante su crecimiento y pueden además contribuir al aumento de peso.
- Los azúcares añadidos son llamados con frecuencia “calorías vacías”, debido a que añaden calorías a la dieta sin ofrecer ninguno de los nutrientes.
- El azúcar también incrementa el riesgo de las caries dentales.

¿Qué puedo hacer para limitar el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos?

Preste atención a las fuentes de azúcares añadidos. Los refrescos, los jugos de frutas, los pasteles, las tartas, las galletas, los postres con lácteos y las golosinas son las principales fuentes de azúcares añadidos para los niños y adolescentes de 2 a 18 años. Para los niños más pequeños, las bebidas endulzadas con azúcar y los cereales fríos son las principales fuentes. Ofrezca alimentos que posean pocos o sin azúcares añadidos. He aquí algunas sustituciones de alimentos a elegir para **niños de 2 años en adelante**:

En lugar de:	Elija:
Leche saborizada	Leche sin sabor descremada o semidescremada (1% o menos)
Yogurt endulzado	Yogurt descremado o semidescremado sin sabor con una cubierta de frutas.
Helado o yogurt congelado	Frutas congeladas que no contengan azúcares añadidos, o barras congeladas de 100% fruta
Cereales de desayuno endulzados	Cereales con pocos o sin azúcares añadidos, cereales integrales o avena con fruta
Galletas	Galletas de <i>trigo integral</i> , galletas Graham o galletas de animales
Fruta enlatada con sirope de maíz, o salsa de manzana endulzada	Fruta enlatada en agua o en jugo 100% fruta de fruta; salsa de manzana <i>sin endulzar</i>
Rosquillas, pasteles o tortas de postre	Frutas (frescas, congeladas o enlatadas en agua o jugo 100%), ensaladas de fruta o frutas horneadas (como manzanas o peras horneadas)
Mermelada o jalea	Mermelada de fruta sin azúcar
Refrescos, bebidas con sabor a fruta, cócteles de frutas o ponche de frutas	Agua, leche descremada o semidescremada, o jugo 100% (no más de ½ taza por porción una vez al día)



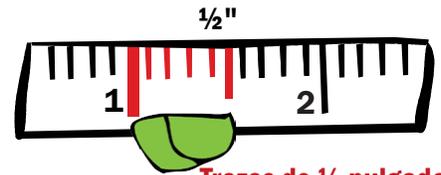
Palabras codificadas para azúcares añadidos

- ▶ **Los azúcares añadidos** son aquellos que se agregan a los alimentos durante su procesamiento, preparación o en la mesa
- ▶ **Observe la lista de ingredientes en la parte posterior del empaque** ¿Acaso observa “high fructose corn syrup, white sugar, brown sugar, honey, molasses, corn syrup, corn syrup solids, “raw sugar, malt syrup, maple syrup, pancake syrup” u otros ingredientes que terminan en “-ose” (tales como “maltose” o “fructose”)? Todos estos son azúcares añadidos.
- ▶ **Elija alimentos que no mencionen azúcares añadidos** como uno de los tres primeros ingredientes de la lista de ingredientes.



Para los niños menores de 4 años:

- **Corte las frutas crudas en trozos pequeños que no excedan media pulgada (½”) para prevenir atragantamientos.**
- **Rebane las uvas y otras frutas redondas por la mitad.**
- **Los trozos de frutas duras, las meriendas masticables de frutas y ciertos tipos de golosinas representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**

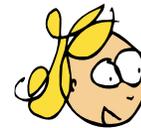


Trozos de ½ pulgada

¿Cómo puedo servir alimentos con menos azúcares añadidos?

Los niños nacen prefiriendo los sabores dulces. Cuando los niños prueban de manera regular los sabores dulces y el azúcar, aprenden a preferir estos sabores dulces cada vez más. Añadir un poco o nada de azúcar y elegir alimentos y bebidas con pocos “azúcares añadidos” ayuda a que los niños aprendan a disfrutar de alimentos que no son tan dulces. He aquí algunos consejos:

- ▶ **Sirva fruta fresca con más frecuencia** en lugar de postres basados en frutas, tales como los pasteles y postres horneado con frutas.
- ▶ **Ofrezca pasas** en lugar de meriendas masticables, golosinas o dulces de frutas.



Por lo general, las meriendas masticables de frutas o las bebidas con sabor a fruta (usualmente llamadas bebidas de fruta o ponche de frutas) contienen muy poca fruta.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 6g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 20%	Iron 4%

- ▶ **Compre panes y cereales de trigo integral con pocos o sin azúcares añadidos.** Los cereales bajos en azúcar no deben tener más de 6 gramos de azúcar por porción, de acuerdo a la etiqueta de Información Nutricional. Coloque una cubierta de frutas al cereal o a la avena para darle un sabor dulce.
- ▶ **Ofrezca alimentos frescos y menos procesados.**
- ▶ **Elija no ofrecer golosinas como recompensas.** Al ofrecer alimentos como una recompensa por buen comportamiento, los niños aprenden a pensar que algunos alimentos son “mejores” que otros. Recompense a los niños bajo su cuidado con palabras gentiles y abrazos confortantes, o proporcióneles artículos no comestibles, tales como las pegatinas, para hacerlos sentir de manera especial.



¿Cómo puedo motivar a los niños a comer una variedad de alimentos balanceados con menos azúcares añadidos?

Algunos niños pueden necesitar un poco de tiempo para adaptarse a un sabor menos dulce. Introduzca versiones menos dulces de los mismos alimentos que anteriormente fueron endulzados. He aquí algunas maneras de ayudar a los niños a ingerir menos azúcares añadidos:



- ▶ **¡Haga que la comida sea divertida!** Sirva una bebida festiva con no más de ½ taza por porción de jugo de fruta, una vez al día, y agregue una rodaja de naranja, limón o lima de adorno. Durante el resto del día, ofrezca mayormente frutas enteras o cortadas para obtener más fibra.
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre los alimentos cuando ayudan a prepararlos. En lugar de brindarles yogurt con azúcar, haga que los niños preparen su propio “yogurt parfait con fruta”, colocando una cubierta de cereal de trigo integral sobre yogurt descremado sin sabor con cerezas frescas o congeladas, rodajas de banana, fruta enlatada en jugo 100% fruta, o con su fruta favorita.



Apoye el mensaje

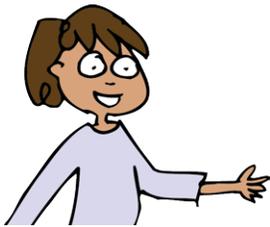
- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparte el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre los jugos. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_19.pdf
- ▶ **Disfrute de diversos alimentos con menos azúcares añadidos.** Ellos aprenden por imitación. Vea Choose MyPlate para obtener más ideas. <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-empty-calories.html>



Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

- ▶ **Use la etiqueta de Información Nutricional para elegir cereales de desayuno y otros alimentos empacados con un total de azúcares** menor y use la lista de ingredientes para elegir alimentos con pocos o sin azúcares añadidos.
- ▶ **Compare la lista de ingredientes de los alimentos que sirve en su menú de cuidado infantil.** Algunos alimentos y bebidas contienen “azúcares escondidos” o azúcares añadidos, los cuales puede que desconozca.
- ▶ **Busque los azúcares añadidos en las listas de ingredientes** (vea *Palabras codificadas para azúcares añadidos* en la página 48). ¿Cuáles productos tienen azúcares añadidos como uno de los tres primeros ingredientes en la lista?



Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual.

- ▶ **Circule los alimentos que contienen azúcares añadidos en el menú.**
- ▶ **Circule los alimentos a los que acostumbra añadir azúcar adicional** (por ejemplo: el sirope de panqueques a los gofres, o azúcar morena a la avena).
- ▶ **Encuentre los alimentos del menú que sean bajos en azúcares añadidos. ¿Cuáles son algunos de los alimentos que pueden ser servidos en lugar de los alimentos circulados en el menú, el próximo mes?** Consulte esta hoja de consejos y el cuadro de sustitución de azúcares añadidos en la página 47 para obtener algunas ideas.

- ▶ **Escriba dos o tres formas en las que puede servir alimentos sin azúcares añadidos en el menú del próximo mes.** Piense en opciones de comidas que sean bajas en azúcares añadidos, qué debe buscar cuando compre alimentos o en las diferentes maneras de preparar alimentos sin agregar azúcar adicional.