

El azúcar y Su Salud

¿Qué es el Azúcar?

- El azúcar son carbohidratos simples.
- El azúcar supe energía (calorías) pero pocos nutrientes.



Nombres Usados Para la Azúcar

- El azúcar de mesa o sucrosa, es la azúcar más comúnmente usada.
- Los edulcorantes basados en maíz también son usados en grandes cantidades en el procesamiento de alimentos o en los alimentos procesados.
- Coteje las etiquetas en los alimentos en su casa y cuando compre alimentos.



Otros Nombres Para la Azúcar Usada en los Alimentos Preparados.

Azúcar	Sucrosa	glucosa	dextrosa
lactosa	Maltosa	fructosa	sorbitol
miel	almíbar de maíz	melaza	mannitol
almíbar de arce	almíbar de maíz rico en fructosa		

Problemas Potenciales para la Salud por causa de comer azúcar

- Las personas que comen muchos alimentos con azúcar puede que no esten comiendo alimentos nutritivos.
- Las personas que comen muchos alimentos con azúcar puede que coman muchas calorías que le pueden llevar a ganar peso.
- El azúcar puede causar caries dentales.



Cucharaditas de Azúcar en los Alimentos

	0-1 cda.	1-2 cda.	2-3 cda.	3-4 cda.	5 cda.	9 cda.	12 cda.	14 cda.
Cheerios- 1 taza	x							
1 cucharadita mermelada o jalea	x							
Corn Flakes - 1 taza	x							
Honey Bunches of Oats - 1 taza		x						
Life - 1 taza		x						
Cap'n Crunch - 1 taza			x					
Frosted Flakes - 1 taza			x					
Golden Grahams - 1 taza			x					
Apple Jacks - 1 taza				x				
Coco Puffs - 1 taza				x				
Trix - 1 taza				x				
1 onza barra de chocolate					x			
1 panecillo dulce o dona glaceada					x			
12 onzas de coca cola						x		
12 onzas de bebida de frutas o ponche							x	
Tarta de fruta, 1/6 de 9 pulgadas							x	
Pastel, 2 capas con azucarado, 1/12 del pastel								x