

OTOÑO



# FRESCO Y SALUDABLE

CONSEJOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## Palabras dulces: comprender los azúcares

El azúcar es el ingrediente principal de los pasteles, los dulces, las galletas y las gaseosas. Sin embargo, ¿sabía que el azúcar se añade a muchos alimentos comunes, como kétchup y aderezo para ensaladas? El azúcar también está presente en alimentos como frutas, leche y cereales enteros.

Sin duda, el tema del azúcar puede ser confuso. Vamos a verlo en detalle:

**Azúcares naturales:** los alimentos que contienen carbohidratos simples de forma natural incluyen fructosa, lactosa, glucosa y maltosa.

**Ejemplos de alimentos con azúcares naturales:**

- fruta
- leche
- yogur
- cereales
- vegetales

Ingerir *más* de estos alimentos es una buena elección porque también contienen muchos otros nutrientes de alta calidad como fibra, proteínas, vitaminas y minerales que necesita nuestro cuerpo para crecer y desarrollarse.

**Azúcares agregados:** cualquier ingrediente con las palabras “azúcar” o “jarabe” o que finalice en “-osa” y que sea añadido a los alimentos procesados. Los alimentos que contienen carbohidratos simples de forma natural incluyen fructosa, lactosa, glucosa y maltosa.

**Ejemplos de ingredientes que son azúcares agregados:**

- azúcar de caña
- azúcar moreno
- azúcar de coco
- miel
- jarabe de arce
- jarabe de maíz
- melazas
- néctar de agave
- fructosa
- sucrosa
- dextrosa

Ingerir *menor* cantidad de azúcar agregado es una buena elección porque estos azúcares se consideran calorías vacías. Más allá de brindarle combustible rápido al cuerpo, causan más daño que beneficios cuando se los ingiere con regularidad.

**Azúcares agregados escondidos:** ¡sorpresa! Algunos alimentos procesados que nunca pensaría que contienen azúcar (como el pan o la mantequilla de maní) a veces tienen azúcares agregados. Lea la lista de ingredientes y las etiquetas nutricionales de estos alimentos al comprar y elija las opciones con menor cantidad de azúcar o sin azúcar.

**Ejemplos de alimentos procesados con azúcar agregado:**

- kétchup
- aderezos para ensalada
- salsa para pastas
- mantequilla de maní
- pan
- cereales en caja
- alimentos congelados
- fruta enlatada
- barras de granola
- yogures saborizados
- salsa para barbacoa y otros condimentos





food that fits  
**YOUR LIFE**®

## Esta noche cree un postre que sea mejor para usted

### Postre de avena, banana y bayas al horno

Rinde 6 porciones

#### Ingredientes:

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 2 bananas maduras, peladas y cortadas en trozos
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de avena en copos
- ½ taza de nueces o maní finamente picados
- 1½ cucharaditas de canela
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce

#### Instrucciones:

- 1) Precalentar el horno aproximadamente a 190 °C (375 °F).
- 2) (PASO PARA LOS NIÑOS) Engrasar una bandeja apta para horno con una cucharada de mantequilla.
- 3) (PASO PARA LOS NIÑOS) Colocar las bananas en capas en el fondo. Decorar con arándanos.
- 4) (PASO PARA LOS NIÑOS) En un pequeño recipiente, mezclar la avena, las nueces, la canela, la mantequilla restante y la miel. Usar los dedos para desmenuzar los ingredientes.
- 5) (PASO PARA LOS NIÑOS) Rociar la mezcla de avena sobre la fruta.
- 6) Hornear durante 30 minutos o hasta que la parte de arriba tenga un color dorado.

Adaptado de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/myplate-cnpp/>

### 9 formas de reducir los azúcares agregados en su familia sin resignar el sabor:

- 1) Comprar yogur natural y endulzarlo con frutas congeladas o compota de manzana.
- 2) Omitir 1/4 a 1/3 de taza del azúcar de las recetas para hornear.
- 3) Buscar cereales con 5 gramos de azúcar o menos por porción.
- 4) Diluir las bebidas frutales o para deportistas con agua o Seltzer.
- 5) Añadir banano triturado o avena endulzada tradicional en lugar de comprar avena saborizada.
- 6) Para la salsa para pastas, comprar el puré de tomates enlatado y añadir las especias.
- 7) Batir un aderezo para ensaladas con 3 cucharadas de aceite + 1 cucharada de vinagre + pimienta negra + sus hierbas favoritas.
- 8) Reducir de a poco el azúcar que añade al café o al té a la mitad.
- 9) Servir porciones más pequeñas de postre con fruta añadida en los platos.



### Aplicación para el control del azúcar en el smartphone:

**Sugar Rush by Fooducate (gratuita):** esta aplicación le dice la cantidad de azúcares naturales o agregados en sus compras de la tienda. Simplemente escanee el código de barras del producto y aparecerán los números.



Debido a que el historial de salud y las necesidades nutritivas de cada persona son diferentes, asegúrese de hablar con su médico y un dietista con licencia para obtener asesoramiento acerca de la dieta y el plan de ejercicios adecuados para usted. [visite myhealthyforlife.com](http://www.myhealthyforlife.com)



© 2017 Aramark. Todos los derechos reservados. Confidencial y privilegiado de Aramark. Solo se puede usar con el consentimiento por escrito de Aramark.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.