

OTOÑO



# NUTRICIÓN NOTICIAS SOBRE

¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON LAS COMIDAS EN LAS ESCUELAS?

## Palabras dulces: azúcar natural contra azúcar agregado

El azúcar es un tema candente en la nutrición actual pero, ¿sabe la diferencia entre el azúcar natural y el azúcar agregado?

### Azúcar natural

Los azúcares presentes de forma natural en las comidas son carbohidratos simples llamados lactosa, fructosa, glucosa y maltosa. Se encuentran principalmente en la fruta, la leche y el yogur, y también en los vegetales y cereales. Estos azúcares se emparejan naturalmente en estos alimentos junto a muchos otros nutrientes de alta calidad como la fibra, la proteína, las vitaminas y los minerales que necesita nuestro cuerpo para crecer y desarrollarse. Coma más frutas, vegetales, cereales enteros y lácteos para tener una dieta más saludable y equilibrada.

### Azúcar agregado

Los jarabes, el azúcar de caña, la miel y el néctar de agave son todos azúcares agregados para endulzar alimentos o recetas. Estos azúcares no aportan nutrientes esenciales a su dieta.

### Estrategia azucarera en la escuela

Los programas del desayuno y el almuerzo de su escuela cuentan con alimentos muy poco procesados, así como alimentos sin ingredientes artificiales ni jarabe de maíz de alto contenido de fructosa, siempre que sea posible.

El equipo de chefs y dietistas de Aramark siguen creando recetas reducidas en azúcar, grasa y sal que además tienen muy buen sabor y que los estudiantes aprueban. Por ejemplo, ahora se utiliza una variedad de frutas para endulzar comidas de forma natural.

Aramark también trabaja directamente con los proveedores de alimentos para establecer nuevos estándares industriales y así reformular y reducir los azúcares agregados y el sodio presentes en bocadillos populares como las barras de cereal, las galletas integrales y galletitas, mientras que a su vez se incluyen más nutrientes deseables como cereales enteros y fibra.

Si desea información más específica sobre el contenido de azúcar en los menús y recetas de la escuela de sus hijos, comuníquese con el gerente de la cafetería de la escuela o con el director nutricional del distrito escolar. También puede preguntar si la política de bienestar local de su escuela incluye pautas sobre los azúcares agregados en alimentos servidos fuera de la cafetería del establecimiento escolar.



*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.visitemyhealthyforlife.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.