

**Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky
Inclusive Health Collaborative (Colaboración para
la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human**



Programa

Introducción

Azúcares añadidos

Consejos saludables para
reemplazar el azúcar

Parfait de yogur con frutos
rojos y banana

Establecimiento de objetivos



American
Heart
Association



Objetivos de aprendizaje

Describir la diferencia entre los azúcares naturales y los azúcares añadidos.

Explicar cómo encontrar los azúcares añadidos en una lista de ingredientes e identificar dos de los nombres más comunes.

Enumerar dos reemplazos saludables del azúcar para usar en los postres.



Rompamos el hielo

Introducción al azúcar

Calorías vacías sin valor nutricional

Aumento de peso

Causa caries

Probar reemplazos más saludables con sabor dulce pero sin azúcares añadidos



American
Heart
Association





American
Heart
Association



aramark

Azúcares añadidos

Se encuentra en bebidas

Leche saborizada

Jugo endulzado

Café

Té

Refresco



Se encuentra en alimentos

Barras energéticas

Yogur helado y endulzado

Jaleas y mermeladas

Galletas y pasteles



American
Heart
Association


aramark

Azúcares añadidos

Nombres de los azúcares añadidos:

Néctar de agave

Edulcorante de maíz

Sirope de maíz

Dextrosa

Jugo de caña evaporado

Fructosa

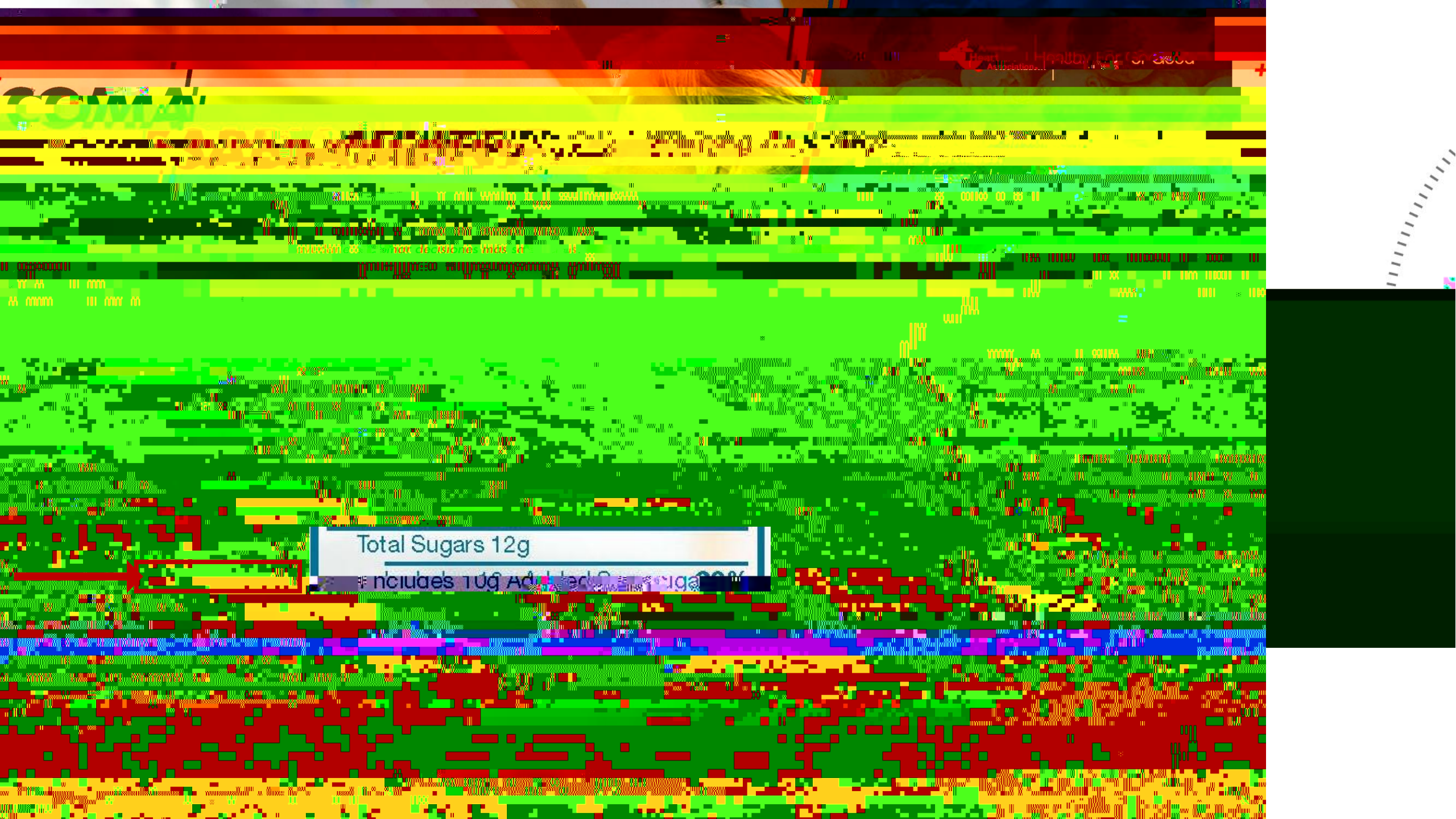
Concentrado de jugo de frutas

Glucosa



American
Heart
Association





Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugar

Recomendaciones de la AHA sobre el azúcar

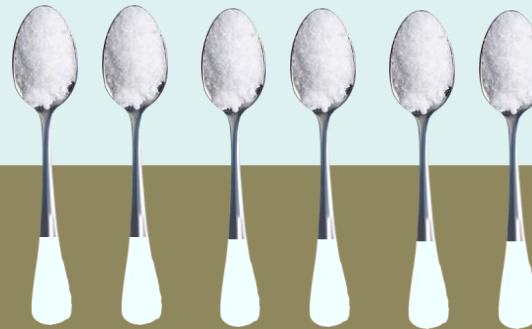
Límite diario: apunta a estar por debajo de esta cantidad todos los días

Mujeres:

100 calorías

6 cucharaditas

25 gramos



Hombres:

150 calorías

9 cucharaditas

36 gramos



American
Heart
Association



Reemplazos inteligentes

Revisa la etiqueta nutricional

Lee la lista de ingredientes

Limita los dulces y las bebidas azucaradas

Enjuaga las frutas si vienen enlatadas en sirope

Reemplaza los alimentos y las bebidas azucaradas que tengan azúcares añadidos



Reemplazos inteligentes

Horneado y cocinado:

Compota de manzana sin azúcar

Aliños y salsas:

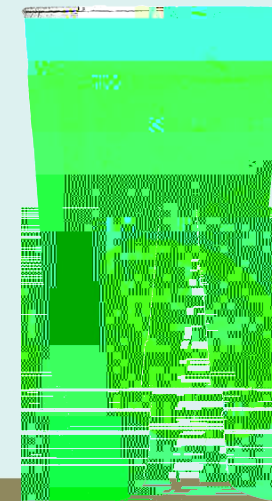


Reemplazos inteligentes

Bebidas azucaradas:

Agua con o sin gas

Agrega sabor con menta, cítricos, pepino o un chorrito de jugo de frutas 100% natural

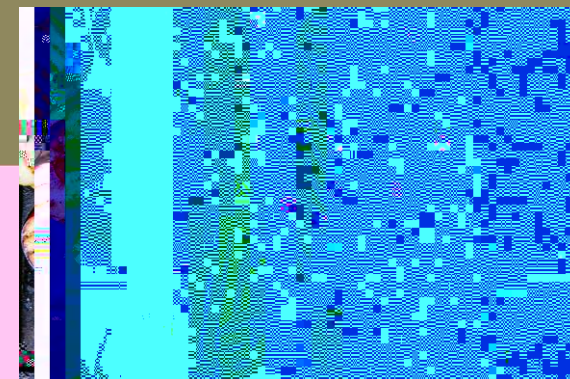


Postres y dulces:

Frutas frescas, congeladas y enlatadas (en agua)

Frutas horneadas, asadas, estofadas o escalfadas

Resalta el dulzor natural



Reemplazos inteligentes

Mezclas de bocadillos y granola:

Prepara opciones caseras
y combínalas:

Frutos secos y semillas (sin sal)

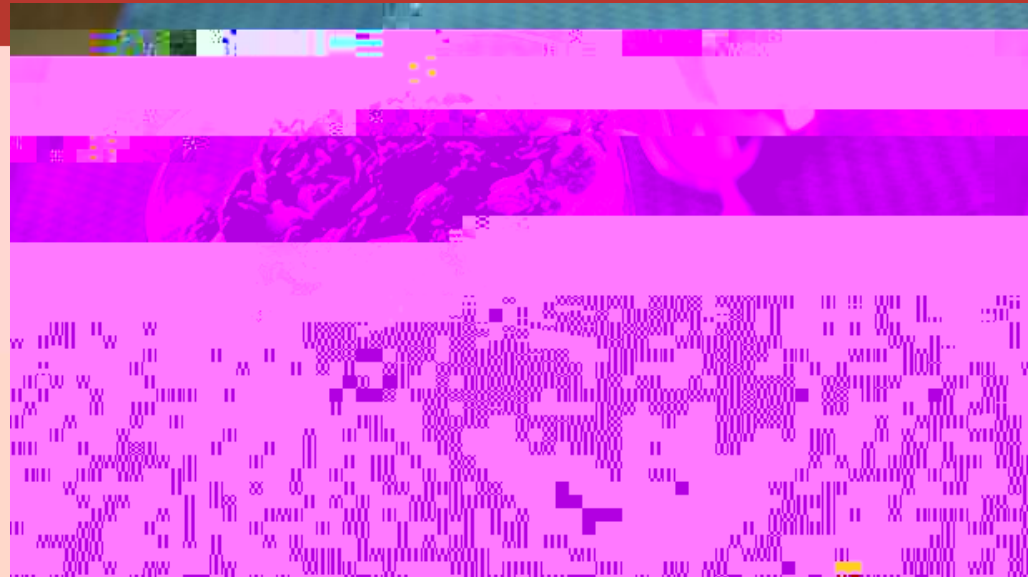
Pasas de uva y frutas
deshidratadas (sin azúcar)

Copos de avena y cereales
integrales (sin glasé/
sin azúcares añadidos)

No agregues dulces

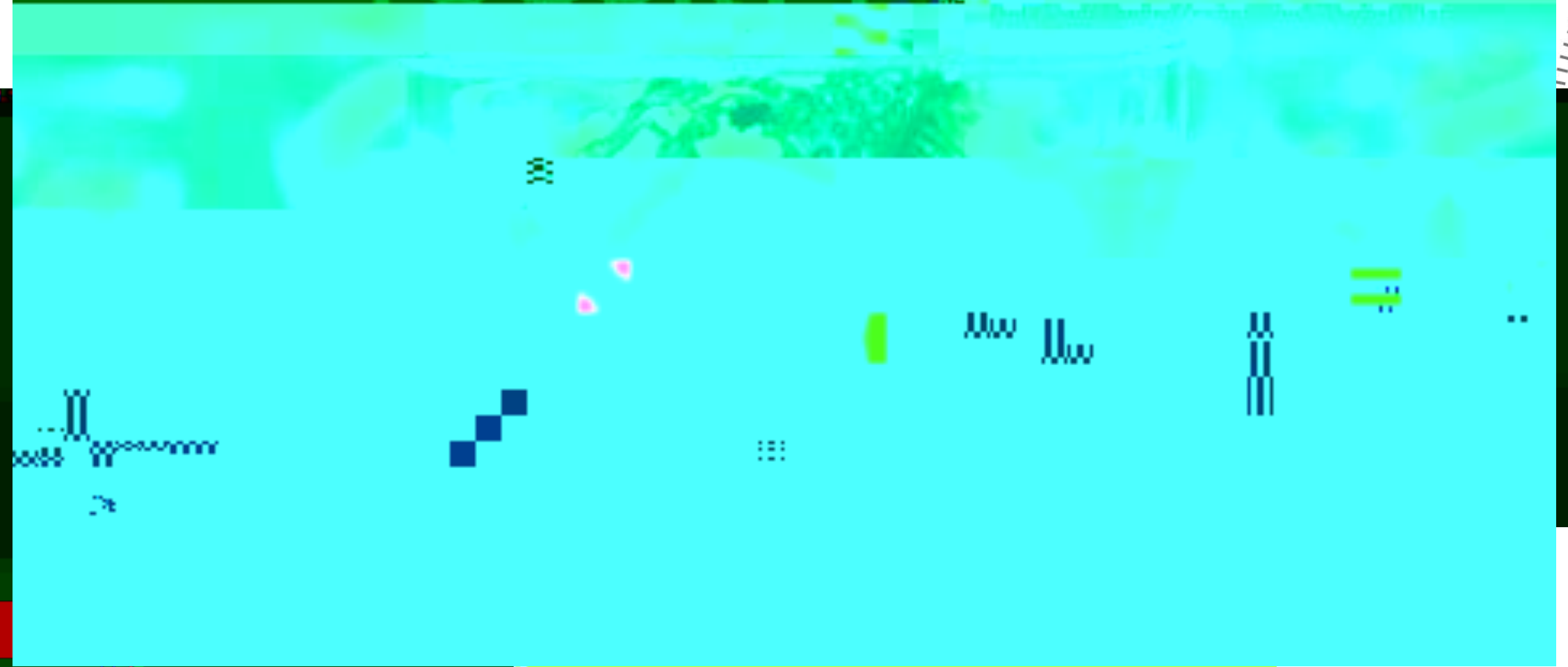


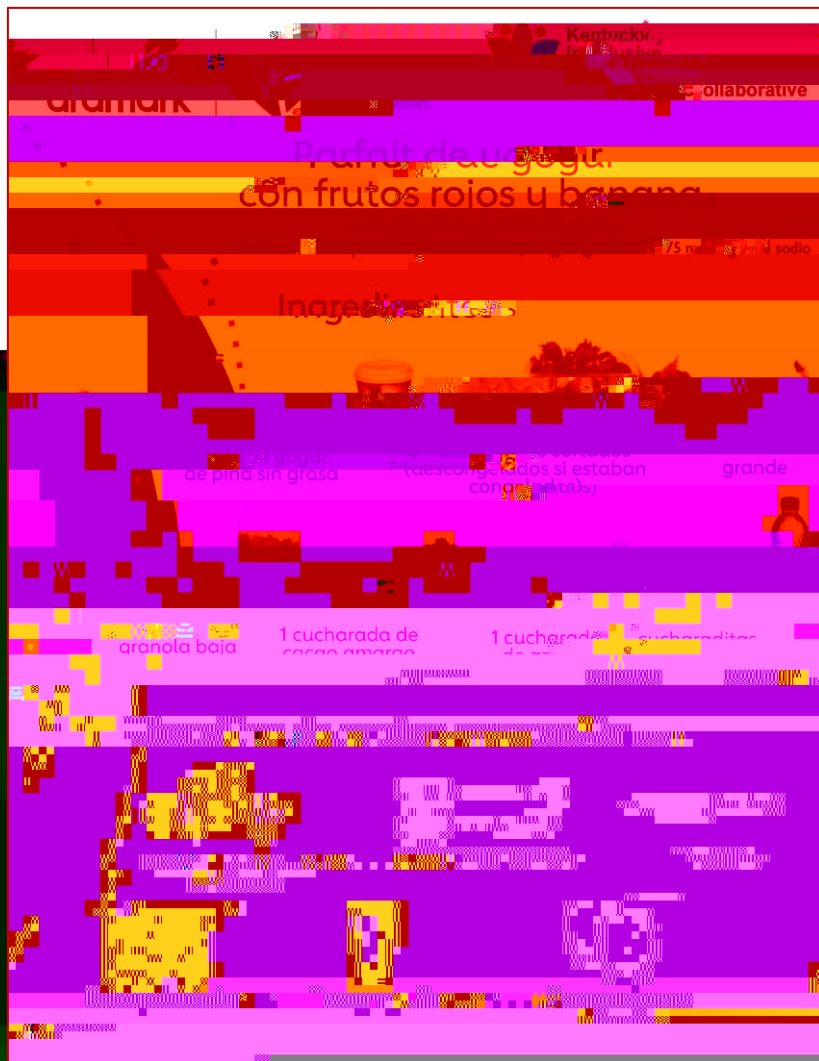
Parfait de yogur con frutos rojos y banana

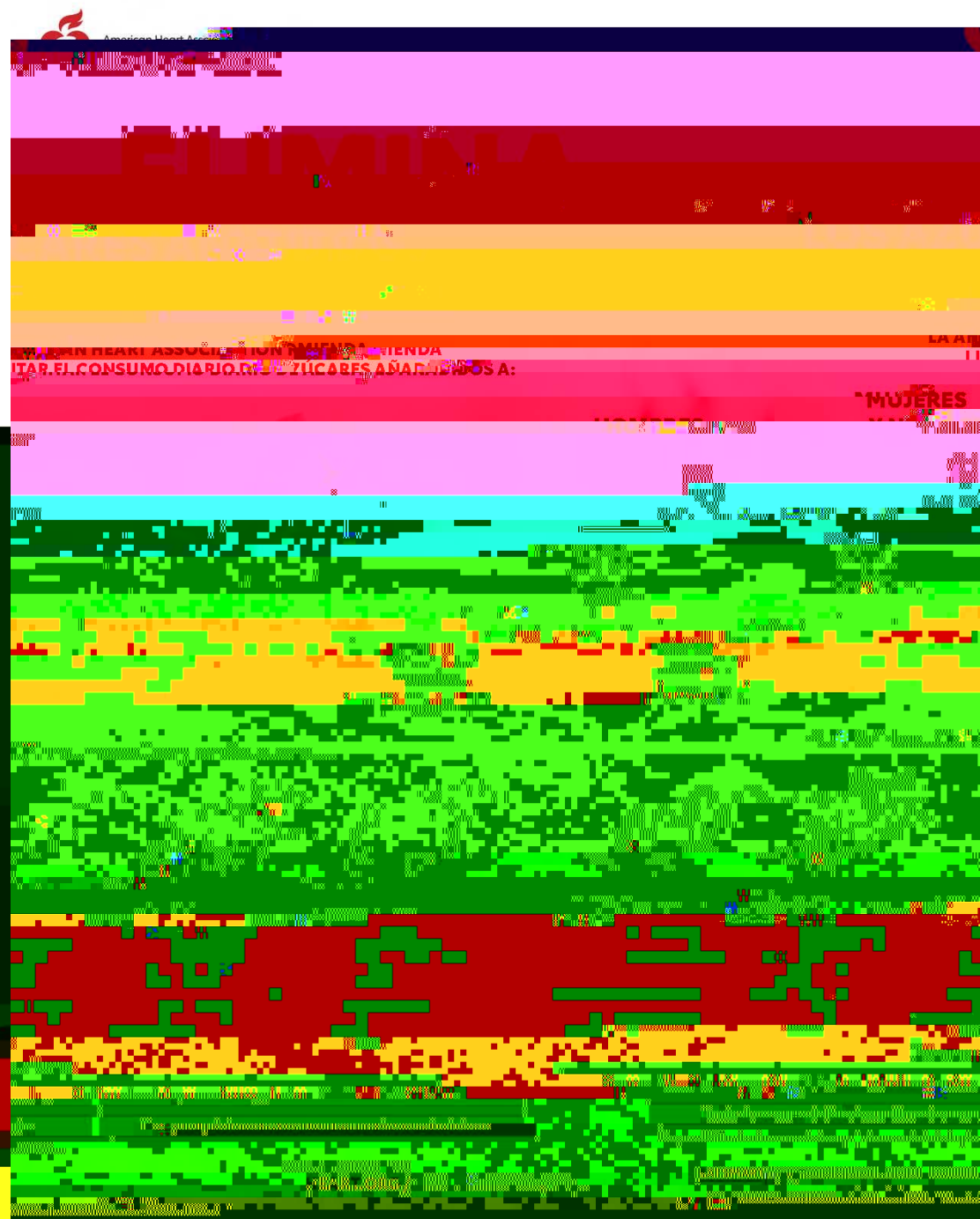


RANNAQDI IT DES

SPETT BERRY
YOGURT RADFAIT









American
Heart
Association



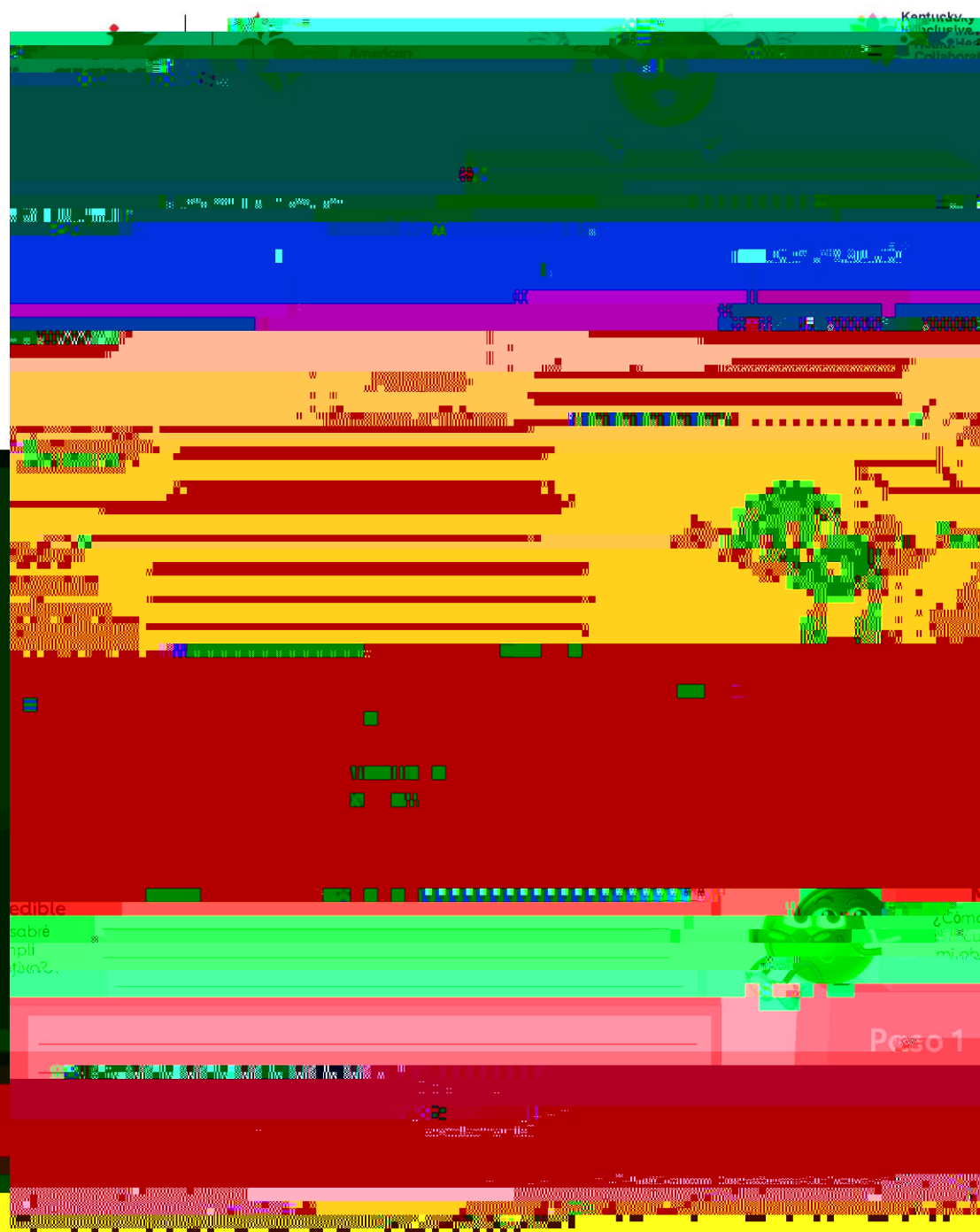
aramark

Ejemplo de objetivo SMART

Objetivo:

Objetivo SMART:





¿Tienes alguna pregunta?

¡Gracias!



Kentucky Inclusive



American
Heart
Association



aramark