



Carta Periódica

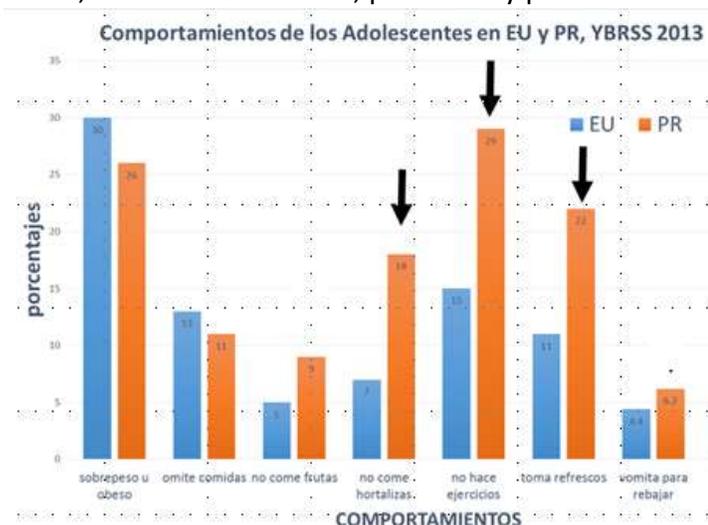
Preparado por: Nancy Correa Matos, PhD, RD, LND
 Catedrática Auxiliar y Especialista en Nutrición
 Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor
 Servicio de Extensión Agrícola
 mayo de 2015

El consumo excesivo de productos azucarados: pieza clave en el desarrollo de la obesidad

Introducción:

La prevalencia de obesidad en los últimos 10 años se ha duplicado en el adulto, triplicado en los niños y cuadruplicado en los adolescentes. En Puerto Rico, más de una cuarta parte de la población está sobrepeso u obeso.

Los estudios han relacionado la prevalencia de obesidad con el consumo de productos azucarados como son los refrescos, golosinas, cereales azucarados, pastelería y productos de conveniencia. En una encuesta nacional realizada por el CDC en 2013 (Youth Risk Behavior Survey), se encontró que el 22% de los jóvenes puertorriqueños consumen 3 o más refrescos al día. Más aún, un 75% de los jóvenes no hacen ningún tipo de actividad física diaria, y un 18% no consumen hortalizas, y esto, acompañado de una alta ingesta de productos azucarados, puede causar obesidad.



Por esta razón, se exhorta a la comunidad a que reduzca el consumo de alimentos azucarados.

¿Cuál es el problema de consumir productos azucarados?

El exceso en el consumo de productos azucarados puede llevar a la obesidad ya que reduce el consumo de alimentos nutritivos. Si el cuerpo no recibe TODOS los nutrimentos que necesita para formar energía y otras funciones del cuerpo en CADA comida, entonces, se acumula como grasa, causando obesidad y otras enfermedades crónicas como alta presión, alto colesterol, piedras en la vesícula, diabetes, entre otros.

¿Será posible reducir el consumo de productos azucarados? - La experiencia en otras ciudades

Varios lugares de Estados Unidos, como las ciudades de Nueva York y Los Ángeles, donde la obesidad y el consumo de alimentos azucarados han aumentado, se han desarrollado políticas públicas de prevención e intervención para reducir el consumo excesivo de azúcares. En Méjico, se está trabajando en una campaña educativa masiva a través de los medios y redes sociales. En Puerto Rico, el Departamento de Salud, en colaboración con el Servicio de Extensión Agrícola, están aunando esfuerzos para la educación a nivel mediático.

Desde 2006, la ciudad de Nueva York, ha dirigido sus esfuerzos en reducir el consumo de alimentos azucarados, no sólo a nivel educativo, sino estableciendo regulaciones en la venta y el consumo de los mismos. Entre los esfuerzos que han hecho se encuentran:

1. Limitar el servicio de bebidas azucaradas en las oficinas gubernamentales.
2. Desarrollar campañas masivas mediáticas, a nivel de escuelas y comunidades.
3. Desarrollar políticas públicas para poner un impuesto adicional en los productos azucarados, y en las bebidas “agrandadas” en los establecimientos de comida rápida y/o de conveniencia.
4. Restringir el acceso a bebidas azucaradas para los beneficiarios de los programas de suplementación nutricional.

Estas iniciativas redujeron el consumo de bebidas azucaradas en un 35% en adultos, y un 27% en los estudiantes de escuela superior desde 2007 hasta el 2013 (Kansagra SM y colaboradores, 2015).

En Los Ángeles, se está trabajando en la restricción de la porción agrandada de las bebidas azucaradas, ya que una bebida “Big Gulp”- (7 Eleven) de 64 onzas contiene 58 cucharaditas de azúcar, lo cual excede las recomendaciones de consumo de azúcares añadidas de consumir menos de 9 cucharaditas al día para adultos varones (Pomeranz JL, 2012).

¿Cómo el azúcar en exceso puede contribuir a la obesidad?

Cada cucharita de azúcar contiene 16 calorías. Un producto que contiene 12 cucharaditas de azúcar por porción, provee 192 calorías que se pueden acumular como grasas y promover la obesidad. El sedentarismo, el consumo de azúcares simples en exceso y la alimentación poco balanceada en calorías y nutrimentos puede promover el sobrepeso y la obesidad.



¿Cuánta azúcar se puede consumir al día sin causar obesidad?

Según la Asociación Americana del Corazón, la cantidad de azúcar que se permite comer sin causar obesidad es de:

- Niños- no más de 4 cucharaditas al día;
- Adolescentes y adultos mujeres- no más de 5- 6 cucharaditas al día; y
- Adolescentes y adultos varones- no más de 8-9 cucharaditas al día.



Es importante señalar que **una lata de refresco de 12 onzas contiene 10 cucharaditas**, quiere decir, que en un solo producto, se ha consumido más de la recomendación de azúcares para cualquier grupo de edad. Por esta razón, hay que reducir el consumo de azúcares simples para prevenir la obesidad.

¿Cómo puedo saber cuánta azúcar hay en los alimentos?

1. Leer etiqueta nutricional en el empaque:

- Para conocer la cantidad de azúcar en los alimentos, hay que buscar la **etiqueta nutricional** que se encuentra en la parte posterior de la mayoría de las etiquetas de alimentos. La etiqueta muestra los gramos de azúcar que tiene el producto. Una cucharadita equivale a 4 gramos de azúcar y contiene 16 calorías. El ejemplo de esta etiqueta muestra que 10 gramos (1 porción)- el empaque tiene 4 porciones de 10 gramos)- del producto contiene 15 gramos de azúcar, por lo tanto, contiene casi 4 cucharaditas de azúcar por

Información Nutricional	
Tamaño por porción: 40 g	
Porciones por empaque: 4	
Cantidad por porción	
Calorías 190	
Calorías de Grasa 45	
	Valor Diario*
Grasa Total 5 g	8%
Grasa Saturada 2,5 g	13%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 20 mg	7%
Sodio 85 mg	4%
Carb. Total 18 g	9%
Fibra Dietaria 6 g	24%
Fibra Soluble 4 g	
Fibra Insoluble 2 g	
Azúcares 15 g	
Proteína 6 g	12%
Vitamina A 4%	Vitamina C 0%
Calcio 20%	Hierro 0%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

porción. Esta cantidad llega al límite de azúcar recomendada para niños, por lo tanto, ese producto no es recomendable para los niños por su alto contenido de azúcar.

2. **Buscar la lista de ingredientes en el empaque:**

- Se recomienda que se lea cuidadosamente, la lista de ingredientes en la etiqueta del empaque de alimentos. Si el ingrediente se encuentra entre los primeros CINCO, el producto es alto en azúcares. La lista de ingredientes presentada a continuación, muestra un ejemplo de un producto que tiene azúcar o derivados de azúcar, en el tercer (SUGAR), cuarto (CORN SYRUP) y quinto (MOLASSES) lugar de la lista. Este producto es alto en azúcares, por lo tanto, hay que consumirlo con moderación.



Este producto es alto en azúcar (SUGAR), ya que es el segundo ingrediente del listado

3. **Reconocer los ingredientes que son azúcares fantasmas en la etiqueta nutricional:**

Existen otros nombres para las azúcares refinadas o simples, que son las que debe consumir en cantidades limitadas para causar obesidad. Lo que se debe hacer es ver en la etiqueta nutricional, las siguientes palabras que son sinónimos (que es lo mismo) de azúcar simple.

Las palabras a continuación son otros nombres que se refieren a azúcares:

- MIEL
- FRUCTOSA
- SACAROSA (SUCROSE)
- SIROPE DE FRUCTOSA (FRUCTOSE CORN SYRUP)
- SIROPE DE MAIZ (CORN SYRUP)
- CONCENTRADO DE JUGO DE FRUTAS
- DEXTROSA
- MALTOSA
- DEXTRINA



¡Cuidado con los azúcares fantasmas!

¿Cómo calcular el número de cucharaditas de azúcar que hay en los alimentos?

SIGA ESTOS PASOS:

- PASO 1: BUSCAR LA ETIQUETA NUTRICIONAL EN LA PARTE DE ATRÁS DE LOS PRODUCTOS
- PASO 2: BUSCAR LOS GRAMOS DE AZÚCAR O CARBOHIDRATOS EN EL PRODUCTO
- PASO 3: CAMBIAR LOS GRAMOS A NÚMERO DE CUCHARADITAS DE AZÚCAR
 - CÁLCULO: _____GRAMOS DE AZÚCAR ÷ 4 = __ CUCHARADITAS DE AZÚCAR
 - Recuerde que 1 cucharadita de azúcar es equivalente a 4 gramos de azúcar
 - Una cucharadita de azúcar contiene 16 calorías
 - EJEMPLO= 40 GRAMOS DE AZÚCAR ÷ 4 = 10 CUCHARADITAS DE AZÚCAR

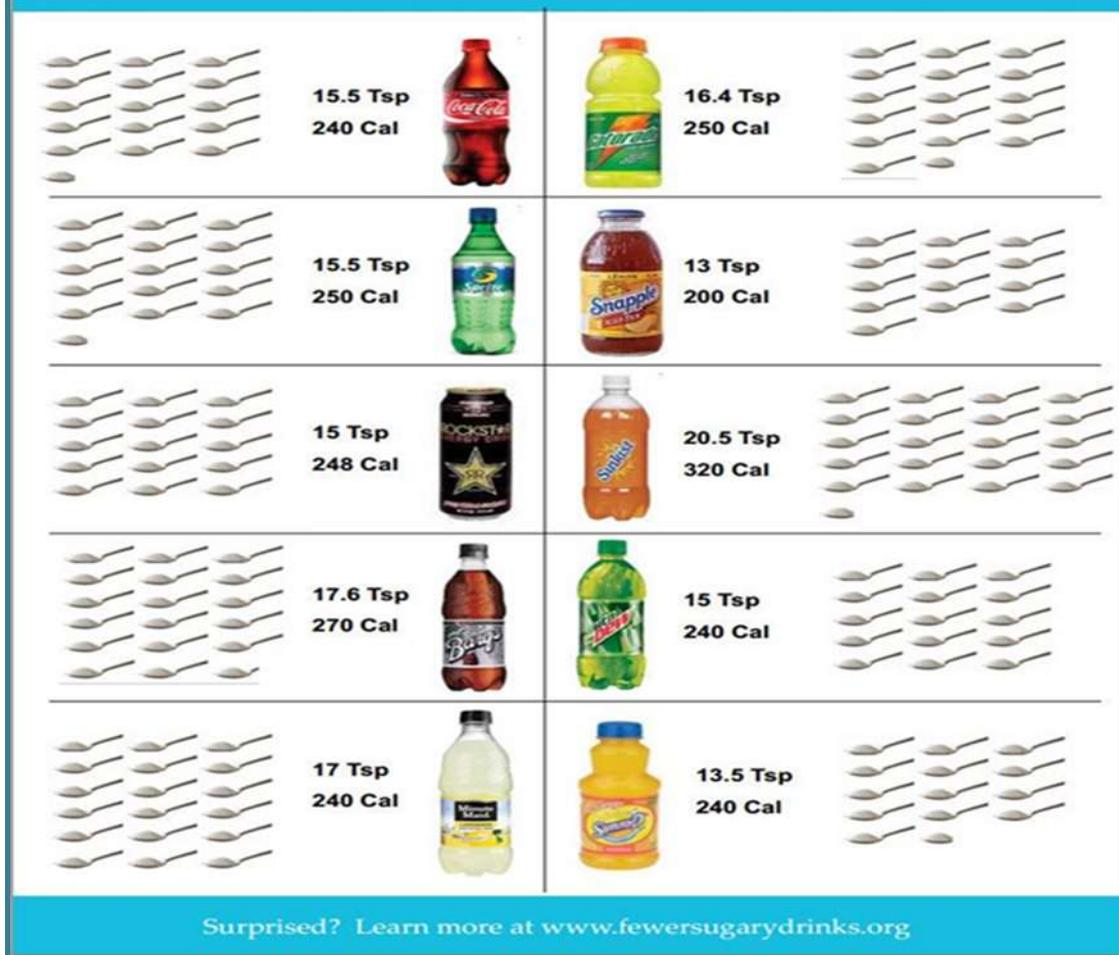
Conozca el número de cucharaditas de azúcar en los siguientes productos:

Alimentos	Cucharaditas de azúcar	4 gramos de CHO= 1 cucharadita
Cereal azucarado 1 taza	4	
Biscochito. Gelatina, Barra de chocolate 1	5	
Yogur con frutas 8 oz	8	
Jugo de china concentrado 8 oz	9	
Refresco 12 oz	10	

La tabla a continuación demuestra que además de la cantidad elevada de azúcares en bebidas y refrescos, existen azúcares en exceso en otros productos sólidos, los cuales deben ser utilizados con cautela:

Alimento	Porción	Cucharaditas de azúcar
Té endulzado	1 taza	13
Salsa barbacoa	1 cucharada	4
Salsa de manzana	1 taza	6
Pudin de vainilla	1 taza	6
“Ho Ho” bizcochitos	3 piezas	11
Pop tart	1 pieza	5
Quaker otameal to go-canela	1 barra	4
“Nutri-Grain”	1 barra	3
“Quaker” Oatmeal squares	1 taza	3
Leche “Nesquick” Chocolate	16 onzas	14
Limonada (“Minute Maid”, “Simply Limonade”)	1 taza	8
“V-8 Fusion”	1 taza	7
“Capri-Sun” (25% menos azúcar)	1 sobre	7
“Snapple” te (limón, melocotón, frambuesa)	16 onzas	11-12
“Vitamin Water”	20 onzas	8
“Gatorade”	16 onzas	7
“Yoplait”, yogur (fresa)	1 taza	7
“Coca-cola”	12 onzas	10-12

¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay en estas bebidas?



¿Cómo se puede reducir el consumo excesivo de azúcares?

Existen varias maneras de controlar el exceso de consumo de azúcares en los alimentos, simplemente, eliminando aquellos que son muy altos en azúcares, o reduciendo el tamaño de la porción de los mismos.

Sugerencias:

- **Evite consumir productos azucarados como meriendas-** El alto consumo de estos azúcares, se utilizan como fuente de energía rápida. De igual forma, causa una disminución súbita de los niveles de glucosa en sangre (llamado hipoglucemia), causando mareos, náuseas, deshidratación y hasta la muerte. Al consumir los mismos dentro de una comida, los efectos se disminuyen.

- **Sustituya frutas con alto contenido de azúcar o jugos, por alimentos frescos-** El consumo de la fruta fresca con la cáscara, ayuda a que el azúcar se utilice poco a poco y más eficientemente en el cuerpo para evitar bajones en la sangre, que puedan causar daño al cerebro y otros órganos.
- **Lea cuidadosamente la etiqueta nutricional y el listado de ingredientes en el empaque-** Seleccione aquellos alimentos que contengan cantidades limitadas o pocos gramos de azúcar, y que aparezcan después del quinto lugar en el listado de ingredientes.
- **Prepare los alimentos en casa-** De esta manera se puede controlar el uso de ingredientes azucarados.
- **Sustituya el aderezo regular por vinagretas-** Muchos aderezos comerciales tienen un alto contenido de azúcares, sin embargo, las vinagretas tienen un contenido bajo de azúcares.
- **Consuma el yogur sin sabor y añádale frutas frescas-** Las frutas que se añaden al yogur usualmente son en almíbar, lo cual aumenta el contenido de azúcar de la misma. Al añadir la fruta fresca al yogur, se añade fibra, más nutrientes y menos azúcar.
- **Seleccione cereales sin azúcar añadida-** Acostumbre a su paladar a saborear alimentos con menos azúcar. Utilice el sabor natural de nueces y frutas para endulzar de forma saludable.
- **Sustituya golosinas por frutas frescas-** Las frutas frescas y con cáscara son más dulces y sabrosas durante las épocas de cosecho.
- **Sustituya refrescos, jugos y té azucarados por agua o bebidas sin endulzadores artificiales-** Nuestro cuerpo está compuesto mayormente por agua, así que es necesario consumir más de 8 tazas al día. El uso de refrescos y bebidas carbonatadas altas en cafeína, aumenta la frecuencia de orinar, y causa deshidratación.
- **Sea ejemplo de sana alimentación-** Lleve alimentos frescos o bajos en azúcares a fiestas y reuniones. Permita que los invitados saboreen alimentos frescos con su contenido de azúcar natural y fibra.
- **Trabajar en Equipo-** Participar activamente con las agencias gubernamentales, escuelas y comunidades para establecer políticas públicas para controlar el consumo excesivo de azúcares.

Mensaje final:

1. Se recomienda reducir el consumo de productos azucarados para prevenir la obesidad.
2. Se debe leer cuidadosamente la etiqueta nutricional y la lista de ingredientes: si contiene azúcar en uno de los 3 primeros ingredientes, es un producto que es alto en azúcar y se debe evitar.
3. Consumir menos de 9 cucharaditas de azúcar al día.

4. Participar como agente de cambio en las comunidades y escuelas, y apoyar las políticas públicas para la regulación de estos productos.
5. Ser ejemplo de sana alimentación para la familia y la comunidad.

Selecciona alimentos que sean bajos en azúcares añadidas...

Para mas información, favor de contactar a la Especialista de Nutrición del SEA a nancy.correa@upr.edu.

¡NO TE DEJES ENGAÑAR!



Selecciona alimentos que sean bajos en azúcares añadidas...

¿CUÁNTA AZÚCAR HAY EN LOS ALIMENTOS?... PARA SABER LA RESPUESTA, SIGUE ESTOS PASOS:

1. PASO 1: BUSCAR LA ETIQUETA NUTRICIONAL EN LA PARTE DE ATRÁS DE LOS PRODUCTOS
2. PASO 2: BUSCA LOS GRAMOS DE AZÚCAR O CARBOHIDRATOS EN EL PRODUCTO
3. PASO 3: CAMBIA LOS GRAMOS A NÚMERO DE CUCHARADITAS DE AZÚCAR

CÁLCULO: _____ GRAMOS DE AZÚCAR \div 4 = ___ CUCHARADITAS DE AZÚCAR

OBSERVA: 1 CUCHARADITA DE AZUCAR CONTIENE = 4 GRAMOS

EJEMPLO= 40 GRAMOS DE AZÚCAR \div 4 = 10 CUCHARADITAS DE AZÚCAR

4. BUSCA LAS PALABRAS CLAVES QUE SON TAMBIEN AZÚCARES:
 - MIEL
 - FRUCTOSA
 - SACAROSA (SUCROSE)
 - SIROPE DE FRUCTOSA (FRUCTOSE CORN SYRUP)
 - SIROPE DE MAIZ (CORN SYRUP)
 - CONCENTRADO DE JUGO DE FRUTAS
 - DEXTROSA
 - MALTOSA
 - DEXTRINA
5. LEE LA LISTA DE INGREDIENTES: SI EL INGREDIENTE DE AZÚCAR ESTÁ ENTRE LOS PRIMEROS 3, QUIERE DECIR QUE EL PRODUCTO ES ALTO EN AZÚCAR, Y DEBES REDUCIR SU CONSUMO.
6. Según la Asociación Americana del Corazón, la cantidad de azúcar que se permite comer es de:
 - Niños- no más de 4 cucharaditas al día; Adolescentes y adultos mujeres- no más de 5-6 cucharaditas al día; y adolescentes y adultos varones- no más de 8-9 cucharaditas al día.

2015- Preparado por Nancy Correa Matos, PhD, RD, LND- Especialista Nutrición UPRM-SEA y adaptado de <http://yalehealth.yale.edu/sugardetective>

Referencias

- Biro FM, Wien M. (2010) Childhood obesity and adult morbidities. *Am J Clin Nutr.* 91:1499S–1505S.
- Boles M, Adams A, Gredler A, Manhas S. (2014) Ability of a mass media campaign to influence knowledge, attitudes, and behaviors about sugary drinks and obesity. *Prev Med.* 2014 Oct;67 Suppl 1:S40-5. doi: 10.1016/j.ypmed.2014.07.023. Epub 2014 Jul 24.
- Briefel RR, Wilson A, Gleason PM (2009). Consumption of low-nutrient, energy-dense foods and beverages at school, home, and other locations among school lunch participants and nonparticipants. *J Am Diet Assoc.* Feb; 109(2 Suppl):S79-90. Doi: 10.1016/j.jada.2008.10.064.
- Fitch C, Keim KS; Academy of Nutrition and Dietetics. (2012). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. *J Acad Nutr Diet.* 2012 May;112(5):739-58. doi: 10.1016/j.jand.2012.03.009.
- Fulkerson JA, Larson N, Horning M, Neumark-Sztainer D. (2013) A Review of Associations between Family or Shared Meal Frequency and Dietary and Weight Status Outcomes across the Lifespan. *J Nutr Educ Behav.* Sep 18. Pii: S1499-4046(13)00579-4. Doi: 10.1016/j.jneb.2013.07.012.
- Gase LN, Robles B, Barragan NC, Kuo T. (2014) Relationship Between Nutritional Knowledge and the Amount of Sugar-Sweetened Beverages Consumed in Los Angeles County. *Health Educ Behav.* 2014 Apr 9;41(4):431-439. [Epub ahead of print].
- Gibson S. (2008) Sugar-sweetened soft drinks and obesity: a systematic review of the evidence from observational studies and interventions. *Nutr Res Rev.* 2008 Dec;21(2):134-47. doi: 10.1017/S0954422408110976.
- Gil-Campos M, San José González MA, Díaz Martín JJ. (2015) Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. [Use of sugars and sweeteners in children's diets. Recommendations of the Nutrition Committee of the Spanish Paediatric Association]. [Article in Spanish] *An Pediatr (Barc).* 2015 Mar 31. pii: S1695-4033(15)00073-9. doi: 10.1016/j.anpedi.2015.02.013. [Epub ahead of print].
- Gillespie C, Maalouf J, Yuan K, Cogswell ME, Gunn JP, Levings J, Moshfegh A, Ahuja JK, Merritt R. (2015) Sodium content in major brands of US packaged foods, 2009. *Am J Clin Nutr.* Feb; 101(2):344-53. Doi: 10.3945/ajcn.113.078980.

- Kansagra SM, Kennelly MO, Nonas CA, Curtis CJ, Van Wye G, Goodman A, Farley TA.(2015) Reducing sugary drink consumption: New York City's approach. *Am J Public Health.* 2015 Apr;105(4):e61-4. doi: 10.2105/AJPH.2014.302497.
- Lobelo F, García de Quevedo I, Holub CK, Nagle BJ, Arredondo EM, Barquera S, Elder JP. (2013) School-based programs aimed at the prevention and treatment of obesity: evidence-based interventions for youth in Latin America. *J Sch Health.* Sep; 83(9):668-77. Doi: 10.1111/josh.12080.
- Lobstein T, Jackson-Leach R, Moodie ML, Hall KD, Gortmaker SL, Swinburn BA, James WP, Wang Y, McPherson K (2015). Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. *Lancet.* Feb 18. Pii: S0140-6736(14)61746-3. Doi: 10.1016/S0140-6736(14)61746-3. [Epub ahead of print].
- Martin A, Saunders DH, Shenkin SD, Sproule J (2014). Lifestyle intervention for improving school achievement in overweight or obese children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev.* Mar 14; 3:CD009728. Doi: 10.1002/14651858.CD009728.pub2.
- Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. (2014) Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *Journal of the American Medical Association* 311(8):806-814.
- Ozier AD, Henry BW, American Dietetic Association (2011). Position of the American Dietetic Association: nutrition intervention in the treatment of eating disorders. *J Am Diet Assoc.* Aug; 111(8):1236-41. Doi: 10.1016/j.jada.2011.06.016.
- Pérez-Escamilla R, Kac G. (2013) Childhood obesity prevention: a life-course framework. *Int J Obes Suppl.* Jun; 3(Suppl 1): S3–S5. Published online 2013 May 16. Doi: 10.1038/ijosup.2013.2.
- Ptomey LT, Willis EA, Goetz JR, Lee J, Szabo-Reed AN, Sullivan DK, Donnelly JE. (2015) Portion-controlled meals provide increases in diet quality during weight loss and maintenance. *J Hum Nutr Diet.* Feb 9. Doi: 10.1111/jhn.
- Post R, Haven J, and Maniscalco S. Putting My Plate to work for nutrition educators. (2012) *J Nutr Educ Behav.* Mar-Apr; 44(2):98-9.
- Pomeranz JL. (2012) Advanced policy options to regulate sugar-sweetened beverages to support public health. *J Public Health Policy.* 2012 Feb;33(1):75-88. doi: 10.1057/jphp.2011.46. Epub 2011 Aug 25.
- Robles B, Blitstein JL, Lieberman AJ, Barragan NC, Gase LN, Kuo T. (2015) The relationship between amount of soda consumed and intention to reduce soda consumption among

adults exposed to the Choose Health LA 'Sugar Pack' health marketing campaign. Public Health Nutr. 2015 Jan 7:1-10.

World Health Organization. (2014) Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years. In: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/index.html. Accesado el 2 de octubre del 2014.

Enlaces de interés:

Guía Alimentaria para Puerto Rico

<http://www.salud.gov.pr/Programas/canpr/Pages/guiaalimentariaparapr.asp>

Mi Plato

<http://www.choosemyplate.gov/>

Guía de Actividad Física

www.health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf

Obesidad

<http://www.cdc.gov/genomics/spanish/file/print/obeseknowsp.pdf>

Cálculos de calorías:

<http://fnic.nal.usda.gov/fnic/interactiveDRI/>