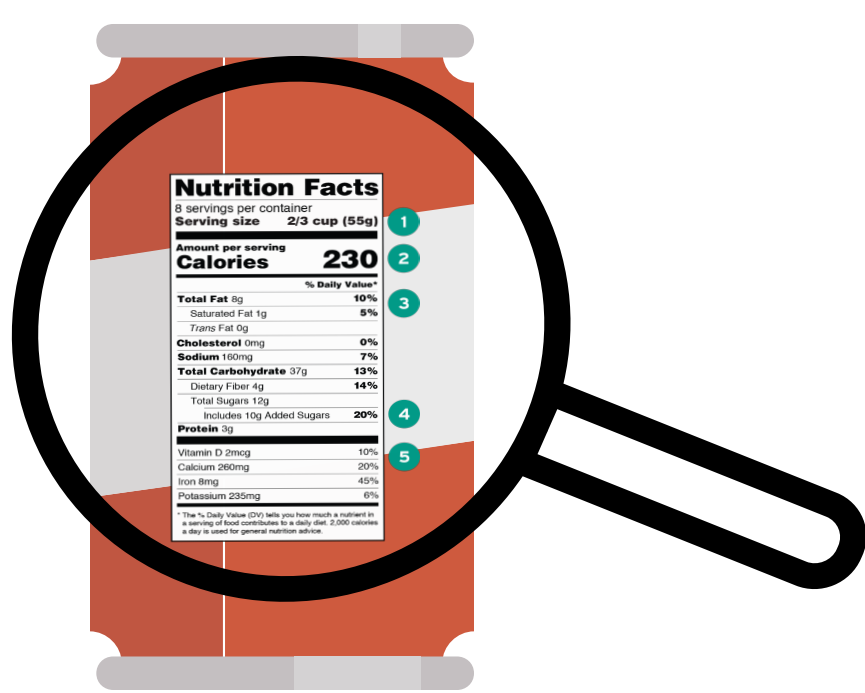


Factores que promueven el aumento de peso no deseado:

Bebidas endulzadas con azúcar

Las bebidas endulzadas promueven el aumento de peso no deseado, ya que brindan una fuente concentrada de calorías provenientes del azúcar agregada. Además de acelerar el aumento de peso no deseado, las bebidas azucaradas se asocian con el desarrollo de caries dentales, un mayor riesgo de diabetes tipo II y un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Los ejemplos de bebidas azucaradas incluyen refrescos, ponche de frutas, leche saborizada, té azucarados, bebidas de café azucaradas, bebidas deportivas y bebidas energéticas.



La mejor manera de identificar una bebida azucarada es mirar la **Etiqueta de Información Nutricional** y la **Lista de Ingredientes** de la bebida. Los "**Azúcares Totales**" en la etiqueta de información nutricional indicarán la cantidad total de azúcar que hay en una porción de la bebida, que incluye tanto el azúcar natural como el azúcar añadido. La etiqueta de información nutricional distinguirá los gramos de azúcar agregada presentes en la bebida. Las bebidas como la leche saborizada y los jugos que contienen un porcentaje de jugo de fruta real pueden tener una porción de azúcar natural, mientras que las bebidas como los refrescos y los té endulzados solo contienen azúcares agregados. Cuando busque evitar el aumento de peso no deseado, evite las bebidas con azúcar agregada y consuma bebidas con azúcar natural como la leche y el jugo 100% de fruta en porciones apropiadas para la edad.

Consumo apropiado para la edad de jugo de fruta 100 % y leche según la American Academy of Pediatrics (AAP).

- **Jugo 100% de fruta**

Edad 0-1 año: Evitar el jugo

Edad 1-3 años: 0-4 oz por día

Edad 4-6 años: 0-6 oz por día

Edad 7-18 años: 0-8oz por día

- **Leche de vaca (simple)**

Nota: solo se debe proporcionar leche entera a partir de las edades de 1 a 2 años. A partir de los 3 años, el porcentaje de leche se puede ajustar en función de los objetivos nutricionales específicos. En casos de aumento de peso no deseado, se deben seleccionar productos lácteos bajos en grasa.

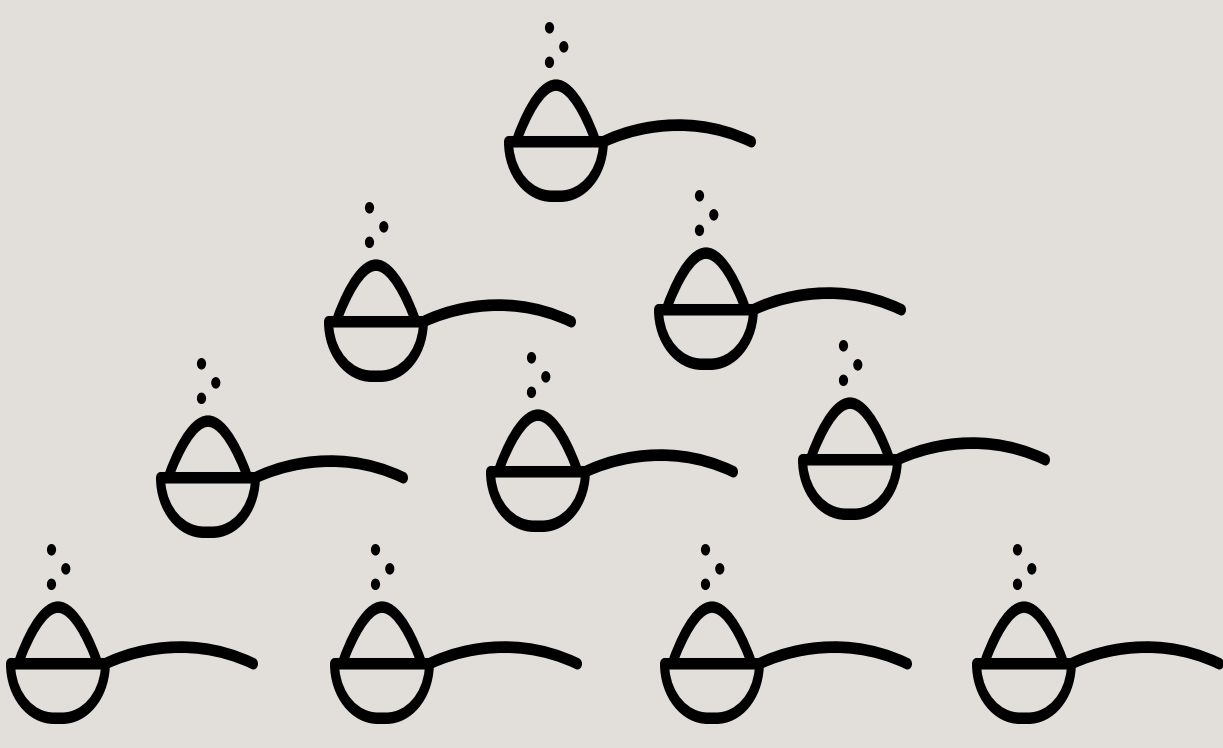
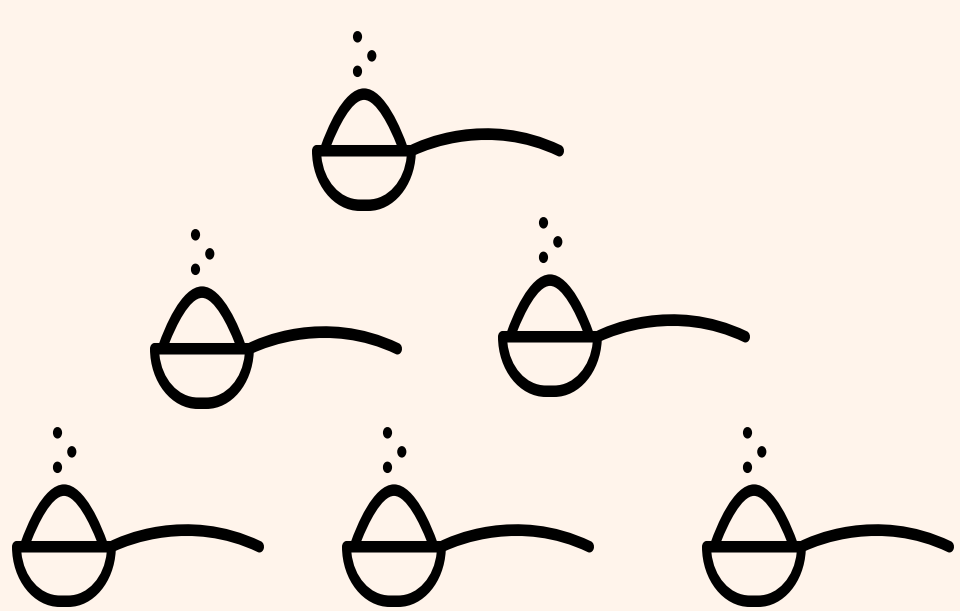
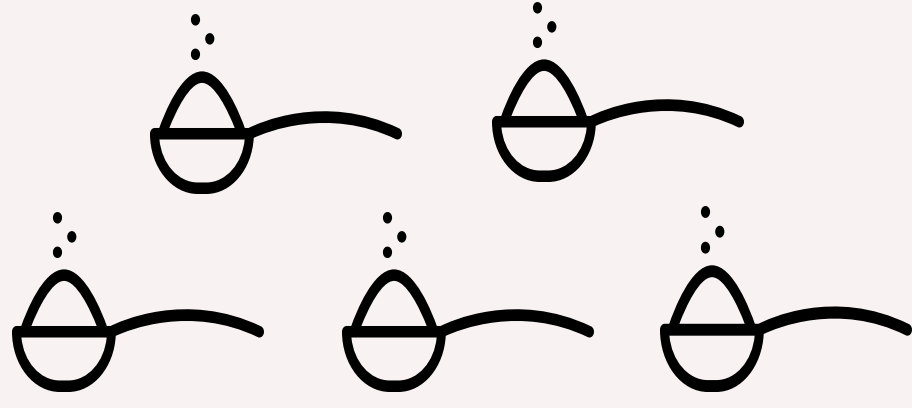
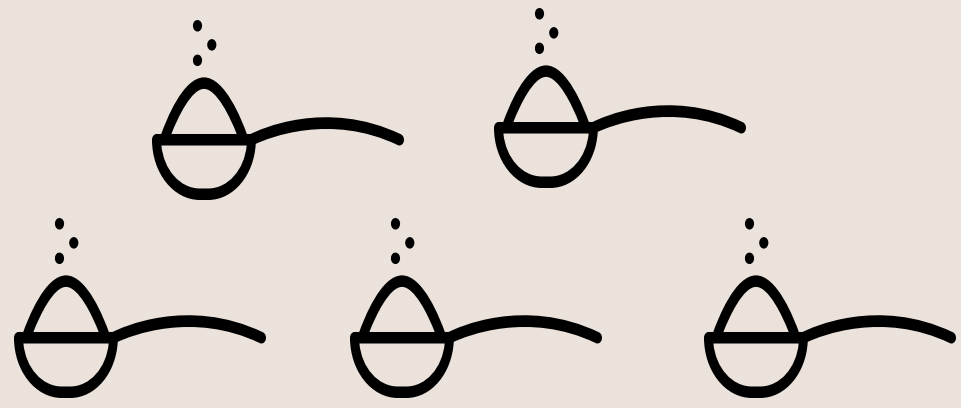
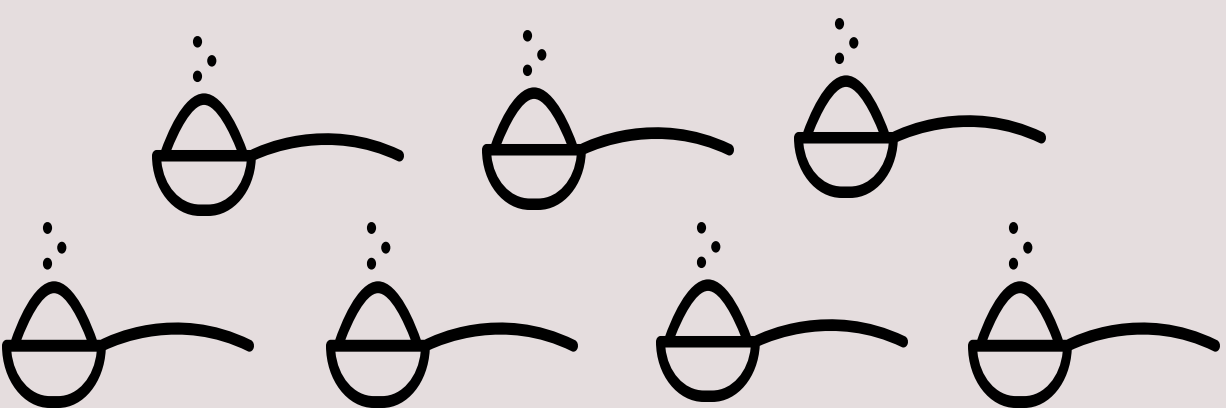
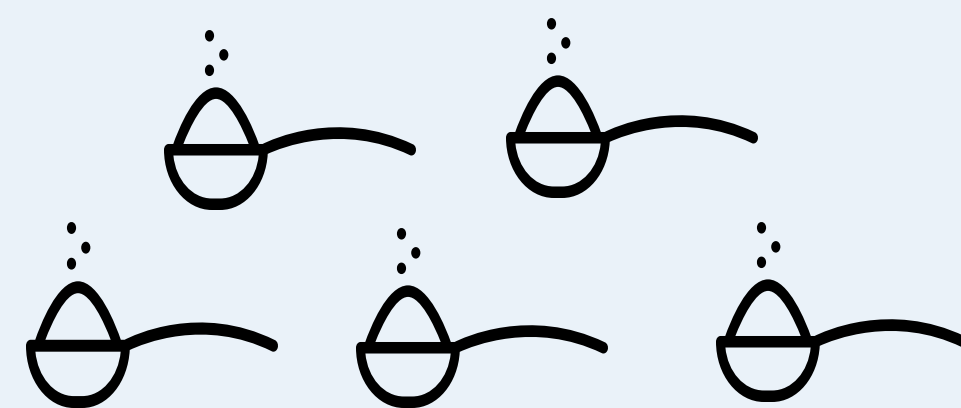
Edad 1-2 años: 8-16 oz por día

Edad 4-8 años: 16 oz por día

De 9 años en adelante: no más de 24 oz por día

¿Sabías cuántos gramos de azúcar agregada hay en 12 onzas de estas bebidas endulzadas?

☺ 1 cucharadita de azúcar equivale aproximadamente a 4 gramos ☺

 Refresco	 39 gramos de azúcar añadido (~10 cucharaditas)	 24 gramos de azúcar añadido (6 cucharaditas)  Leche Saborizada
 Bebidas de jugo endulzado	 20 gramos de azúcar añadido (5 cucharaditas)	 21 gramos de azúcar añadido (~5 cucharaditas)  Té endulzado
 Bebidas de café endulzadas	 31 gramos de azúcar añadido (~7 cucharaditas)	 20 gramos de azúcar añadido (5 cucharaditas)  Bebidas deportivas

Reemplazar un refresco de 12 onzas por una bebida sin azúcar como agua o agua mineral ahorra **980 calorías** en el transcurso de una semana.

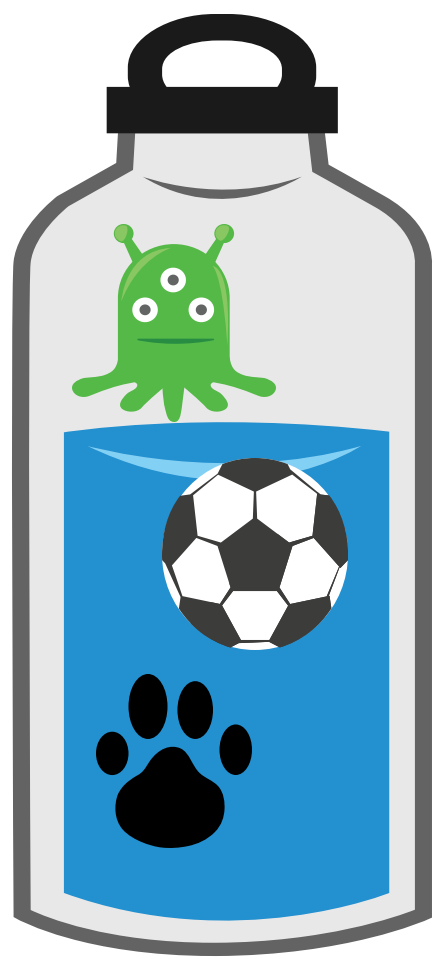
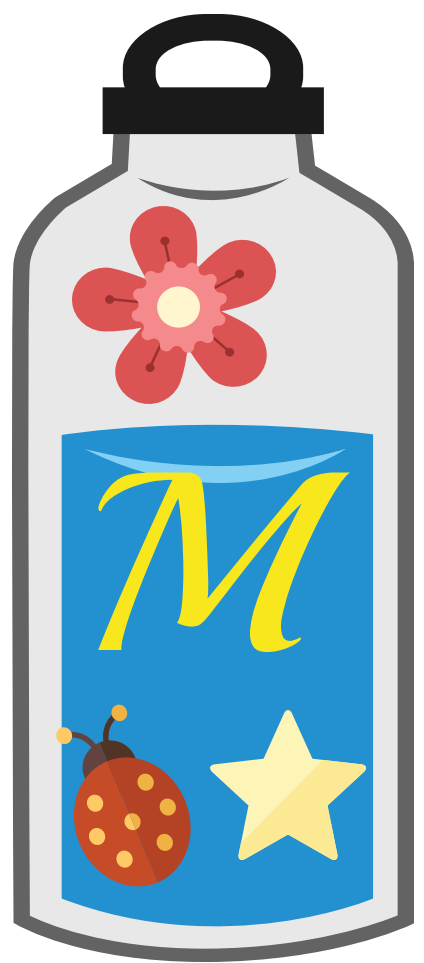
Formas de eliminar bebidas endulzadas con azúcar

- **Busque 100% jugo**

Si desea incorporar jugo, elija jugos 100% de frutas o verduras para evitar azúcares agregados. Los jugos 100 % de frutas y verduras también brindan el beneficio adicional de las vitaminas y minerales naturales que se encuentran en la fruta o verduras enteras.

- **Retire las bebidas azucaradas de su hogar**

Es más probable que las bebidas azucaradas se consuman regularmente si están disponibles en casa. Evitar comprar bebidas endulzadas no solo reduce la capacidad de consumo frecuente, sino que también promueve el consumo de bebidas no endulzadas que están disponibles, como agua y leche.



- **Usa una botella rellenable de agua**

Tener una botella rellenable de agua puede fomentar un consumo de agua más frecuente y puede reemplazar las bebidas azucaradas a la hora de las comidas y los refrigerios. Decorar y personalizar botellas de agua con adhesivos a prueba de agua es una forma divertida de aumentar el interés en el uso continuo de la botella, especialmente con los niños más pequeños.

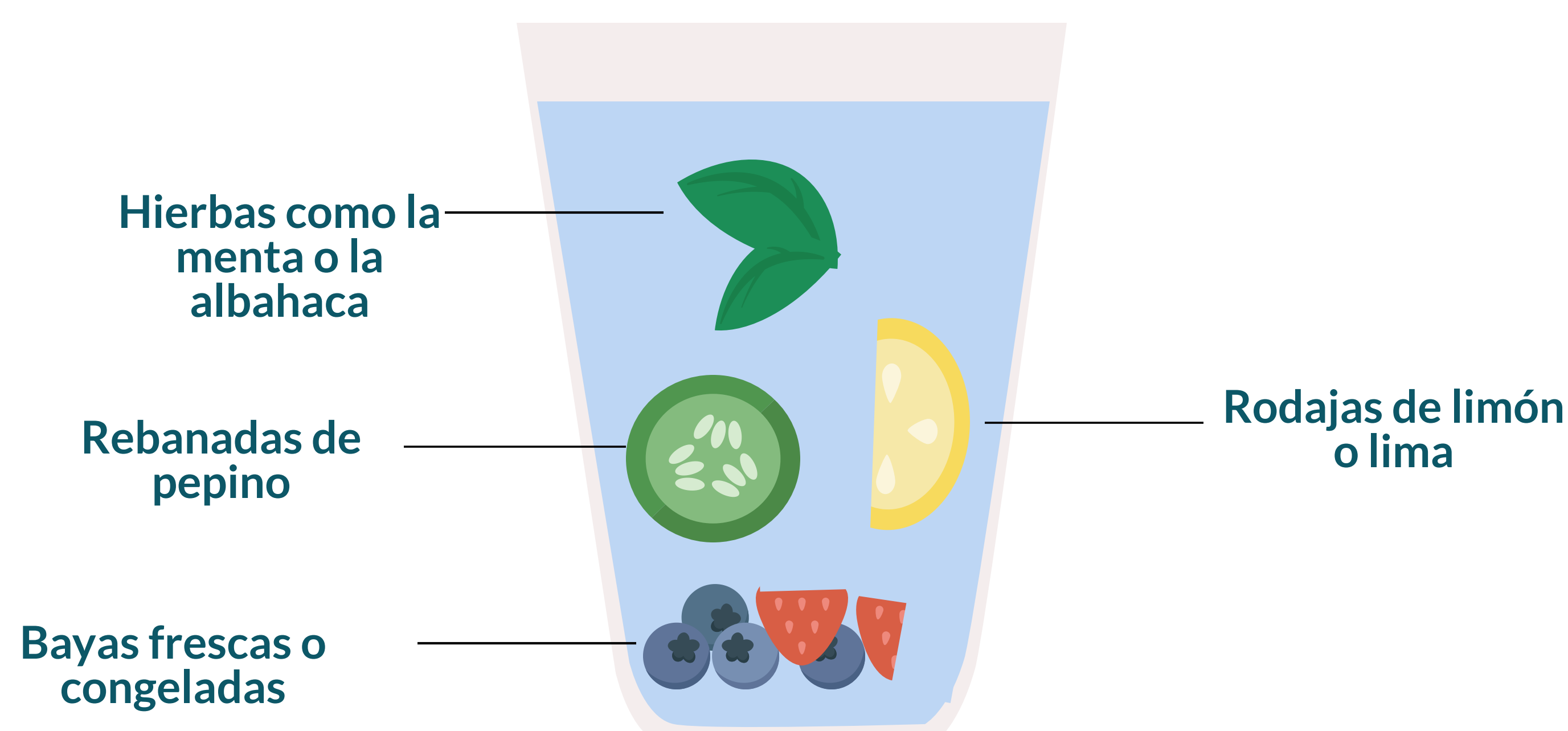
- **Pruebe el agua con gas saborizada o mineral**

Cambie los jugos y refrescos endulzados por agua carbonatada/mineral o con gas sin endulzar, para incorporar variación y sabor mientras evita el exceso de azúcar y las calorías vacías.



- **Pruebe 'Agua de spa'**

Agregar hierbas o frutas al agua sin gas o con gas para hacer 'Agua de Spa' puede ser una forma divertida de agregar sabor y atractivo visual al agua sola. Dejar que los niños elijan los ingredientes para su agua de spa también es una excelente manera de aumentar su interés en beber agua durante todo el día.



Factores que promueven el aumento de peso no deseado:

Alimentos Ultraprocesados

¿Qué es un alimento procesado?

Un alimento procesado es un alimento que ha sufrido algún tipo de alteración de su estado original. Los alimentos pueden ser **sin procesar**, **mínimamente procesados**, **procesados** o **ultraprocesados**.

- Un alimento **no procesado** es un alimento que no ha sido alterado de su estado original.

Ejemplo: Manzana entera fresca

- Un alimento **mínimamente procesado** es un alimento que ha sufrido ajustes menores, a menudo para que sea seguro para el almacenamiento o el consumo. Los ejemplos de procesamiento mínimo incluyen la eliminación de partes no comestibles, la congelación, la mezcla o la pasteurización. El procesamiento mínimo no cambia el valor nutricional de los alimentos.

Ejemplo: comprar un paquete de rodajas de manzana sin tallo ni semillas

- Un alimento **procesado** es un alimento al que se le agrega un ingrediente adicional, como sal, grasa o azúcar, para mejorar o cambiar el sabor, la textura o la vida útil. El procesamiento a menudo cambia el perfil nutricional de los alimentos.

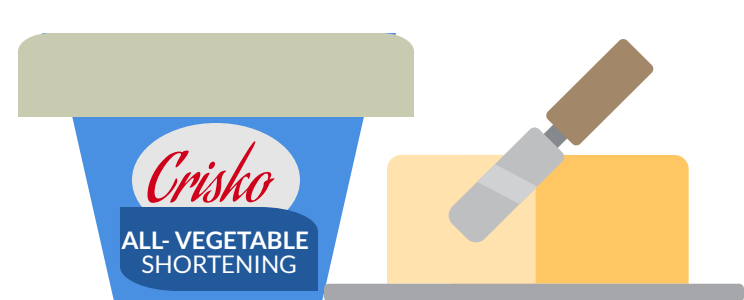
Ejemplo: compota de manzana endulzada

- Un alimento **ultraprocesado** es un alimento que tiene varios ingredientes añadidos, a menudo sustancias extraídas de alimentos integrales o aditivos químicos. Los alimentos ultraprocesados pueden incluir aditivos como azúcares, sales, emulsionantes, sabores naturales y artificiales, conservantes y colorantes.

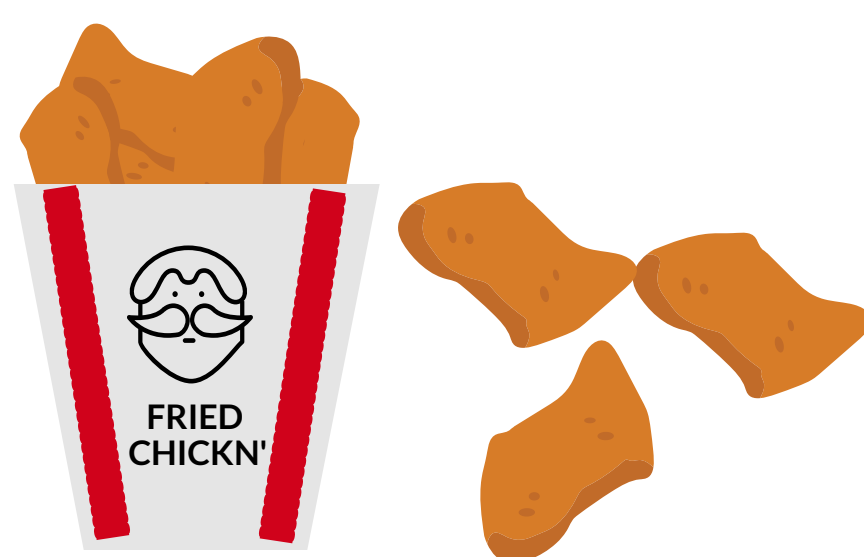
Ejemplo: buñuelo de manzana preenvasado

Los alimentos ultraprocesados promueven el aumento de peso no deseado, ya que a menudo son bajos en proteínas, fibra, vitaminas y minerales, y tienen un alto contenido de azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio. Debido a que los alimentos procesados también se elaboran teniendo en cuenta el sabor, a menudo son muy sabrosos, lo que los hace muy deseables y adictivos.

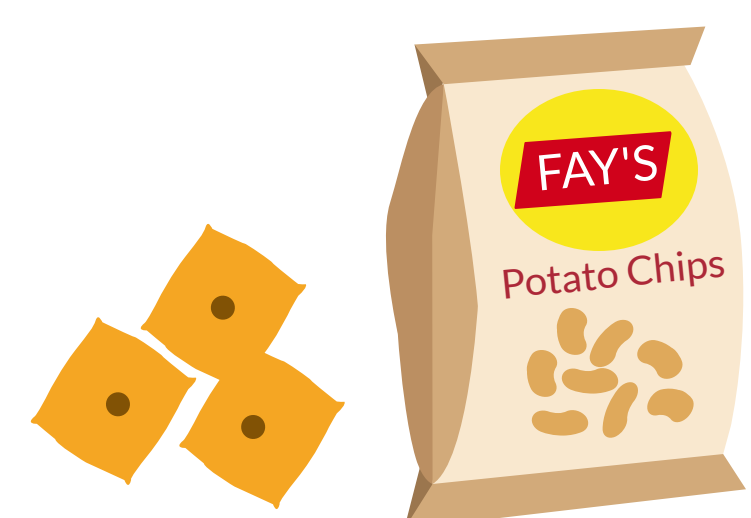
Más ejemplos de alimentos ultraprocesados:



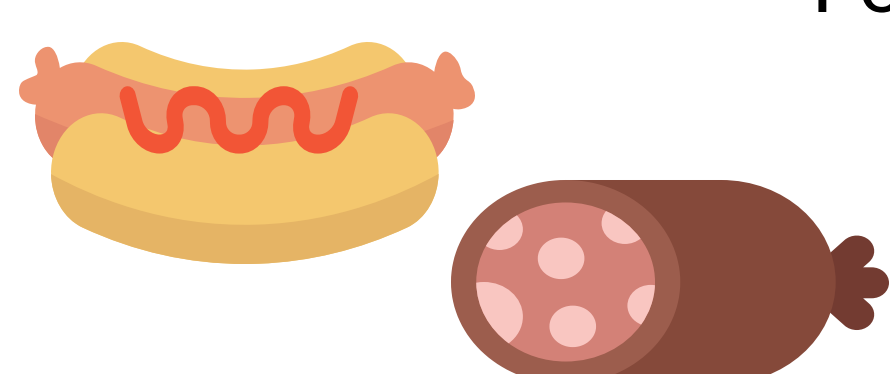
Manteca y Margarina



Pollo frito y nuggets de pollo de comida rápida



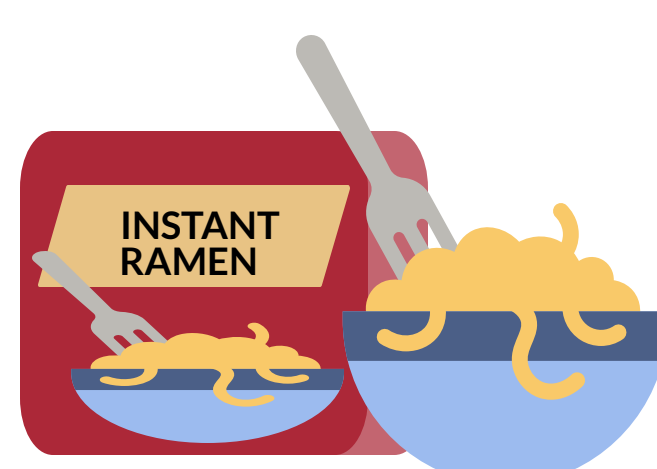
Papas fritas y galletas



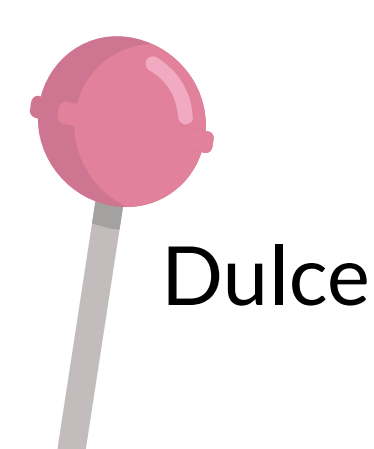
Carnes curadas y procesadas



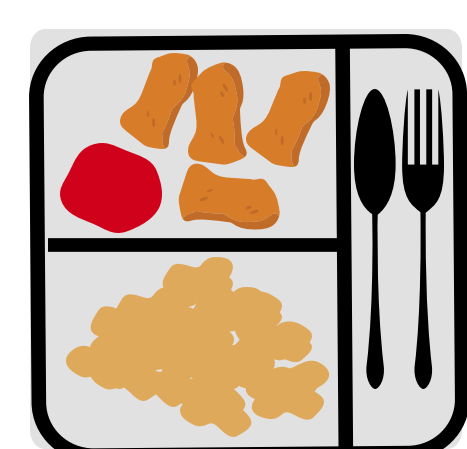
Cereales Endulzados/ Azucaradas



Fideos instantáneos



Dulce

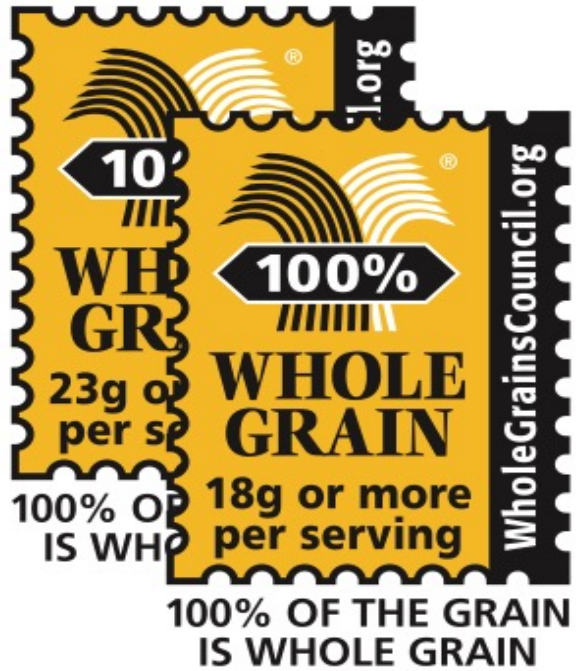


Comidas congeladas para microondas

Consejos para reducir Alimentos Ultraprocesados

- **Busque productos 100% integrales**

Limite los granos refinados buscando etiquetas o sellos de **granos 100 % integrales** en los productos de granos envasados



El sello 100 % de grano integral indica que todos los granos del producto alimenticio son granos integrales a los que no se les quitó la fibra beneficiosa durante el procesamiento.

Whole Grain Stamp. (n.d.). The Whole Grain Council. Retrieved March 3, 2022, from <https://wholegrainscouncil.org/whole-grain-stamp>.

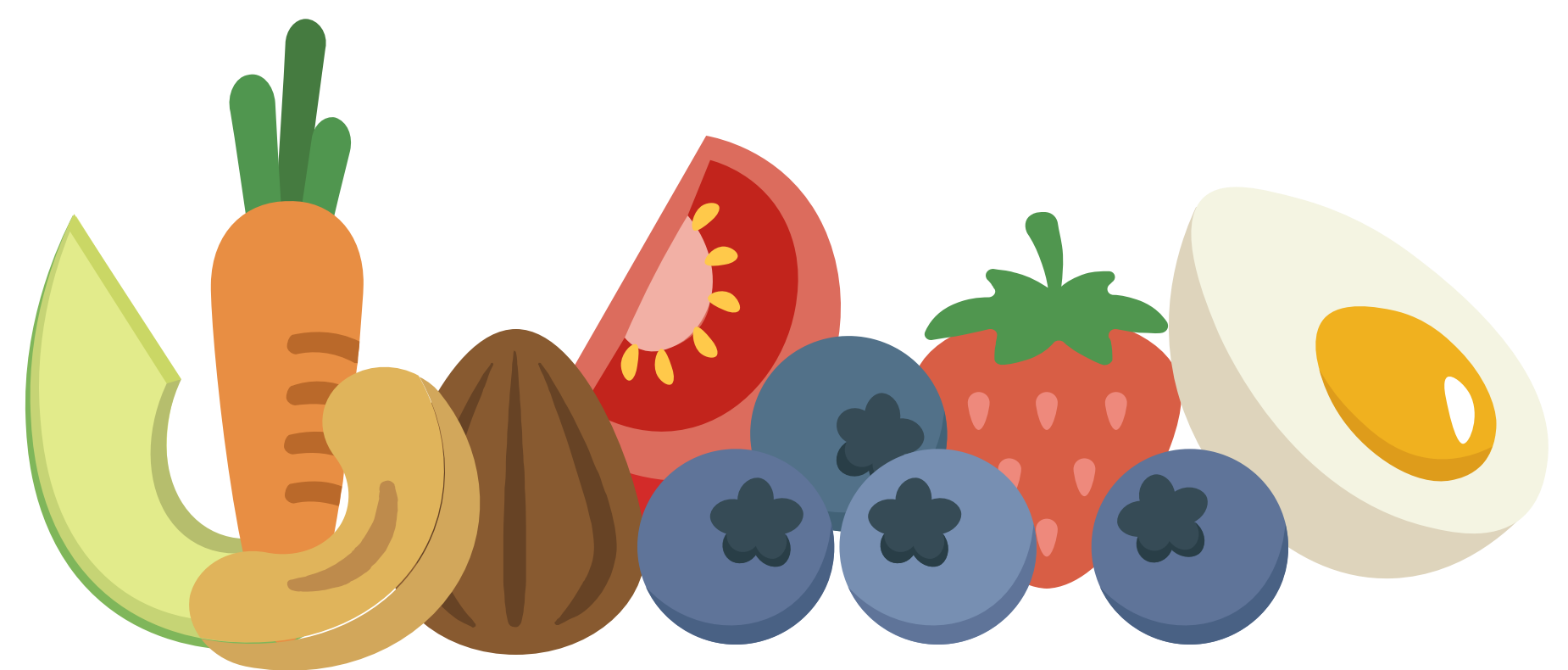
- **Elimina las bebidas azucaradas**

Elimine las bebidas ultraprocesadas reemplazando las bebidas endulzadas con agua sola, agua mineral sin endulzar, jugo 100 % de fruta o leche sola.



- **Concéntrese en los alimentos integrales a la hora del refrigerio**

Reemplace los bocadillos empaquetados como papas fritas, galletas, dulces y cereales endulzados con bocadillos que contengan alimentos integrales como frutas, verduras, huevos, nueces o semillas.



Heart Foundation NZ. (2019, April 30). *Why are some processed foods less healthy?* Heart Foundation NZ. Retrieved January 30, 2022, from <https://www.heartfoundation.org.nz/about-us/news/blogs/five-ways-to-eat-less-processed-food>
Centers for Disease Control and Prevention. (2021, March 11). *Get the facts: Sugar-sweetened beverages and consumption.* Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved January 29, 2022, from <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/sugar-sweetened-beverages-intake.html>
Heyman, M. B., Abrams, S. A., Heitlinger, L. A., Cabana, M. deC., Gilger, M. A., Gugig, R., Hill, I. D., Lightdale, J. R., Daniels, S. R., Corkins, M. R., de Ferranti, S. D., Golden, N. H., Magge, S. N., & Schwarzenberg, S. J. (2017, June 1). *Fruit juice in infants, children, and adolescents: Current recommendations.* American Academy of Pediatrics. Retrieved January 31, 2022, from <https://publications.aap.org/pediatrics/article/139/6/e20170967/38754/Fruit-Juice-in-Infants-Children-and-Adolescents>

Fooddata Central Search Results. FoodData Central. (n.d.). Retrieved January 31, 2022, from <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/>