

Guías alimentarias para los estadounidenses: Consumir menos azúcar

Las nuevas guías alimentarias estadounidenses fueron diseñadas para ayudar a los estadounidenses a elegir y mantener una dieta saludable.

Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* fueron creadas por el Departamento de Agricultura y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., y fueron actualizadas en 2016. El propósito de las guías es ayudar a los estadounidenses a tomar decisiones más saludables con respecto a los alimentos y las bebidas. Esto es importante porque 2 de cada 3 estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos, y la obesidad es una de las causas más importantes de enfermedades que pueden prevenirse, como el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular. Se publicó un resumen de estas guías en la edición de *JAMA* del 2 de febrero de 2016.

¿Qué es el “azúcar agregado”?

El **azúcar agregado** hace referencia a cualquier tipo de azúcar que se agrega a un alimento de forma adicional a los azúcares que los alimentos tienen naturalmente. Por ejemplo, la leche chocolatada contiene el azúcar natural de la leche (conocido como lactosa), así como el azúcar agregado del jarabe de chocolate.

Los alimentos con un alto contenido de azúcar agregado suelen tener una alta cantidad de calorías y una baja cantidad de nutrientes. Reducir la cantidad de azúcar agregado en la dieta puede ayudar a perder peso y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes.

Las Guías alimentarias

Las *Guías alimentarias para los estadounidenses de 2015 a 2020* recomiendan limitar la ingesta de azúcar agregado al 10 % de las calorías diarias totales. Si se ingiere más azúcar que esto, se vuelve más difícil obtener una cantidad suficiente de los otros nutrientes que se necesitan sin consumir demasiadas calorías. Los consejos para limitar la ingesta de azúcar agregado incluyen los siguientes:

- **Beber agua o bebidas sin calorías en lugar de refrescos; bebidas deportivas; café, té y bebidas lácteas saborizados; y jugos endulzados con azúcar.** Si se bebe café, reduzca la cantidad de azúcar (o crema u otros aromatizantes) que se agrega. Las bebidas endulzadas son la principal fuente de azúcar agregado en la dieta estadounidense. El agua del grifo y algunos tipos de agua embotellada no contienen azúcar agregado. Si el agua regular no es del gusto personal, puede probarse una variedad gasificada o con aromatizantes sin calorías.
- **Reemplazar los dulces y los refrigerios azucarados con opciones más saludables.** Los dulces y los refrigerios son grandes fuentes de azúcar agregado en la dieta. Resulta evidente que las galletas, los pasteles y el helado están llenos de azúcares agregados, pero incluso los refrigerios que parecen saludables, como las barras de granola o el yogur saborizado, pueden contener altas cantidades de azúcar agregado. En lugar de comer un refrigerio azucarado, puede optarse por un trozo de fruta. Los azúcares naturales que contienen las frutas están unidos a un montón de vitaminas, minerales y fibras que son beneficiosos. Una porción de fruta también suele tener menos calorías que una porción de jugo de frutas o un refrigerio dulce, por lo que es una opción mucho más saludable.
- **Aprender a detectar los azúcares agregados.** Los fabricantes de alimentos utilizan muchas formas distintas de azúcar, y a

Guías alimentarias para los estadounidenses de 2015 a 2020 | Azúcar agregado

Consumir menos del 10 % de las calorías diarias en forma de azúcar agregado. Si se ingieren 2000 calorías por día, el azúcar agregado consumido debe representar menos de 200 calorías o 50 g de azúcar. Esta es, aproximadamente, la cantidad de azúcar agregado en una botella de refresco de 12 oz.

1 cucharadita de azúcar = 4 g de azúcar
(16 calorías)



Principales fuentes de azúcar agregado

Refrescos comunes, bebidas azucaradas, la mayoría de las bebidas deportivas
Pasteles y galletas
Caramelos
Helado
Tartas



Fuentes ocultas de azúcar agregado

Saborizantes agregados al café, al té o a otras bebidas
Cereales
Yogures saborizados
Barritas



veces no queda claro si un determinado alimento contiene grandes cantidades de azúcar agregado. Hay que mirar la lista de ingredientes del alimento. Evite los alimentos con cualquiera de los siguientes ingredientes enumerados en los primeros 3 lugares: sacarosa, aguamiel, guarapo evaporado, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, jarabe de maíz, dextrosa, miel, jarabe de arce, jarabe de malta, melaza y azúcar turbinado. Visite ChooseMyPlate.gov para obtener más información acerca del azúcar agregado.

- **Seleccionar los productos del perímetro de la tienda.** Los alimentos con mayor contenido de azúcar agregado suelen encontrarse en los pasillos internos del supermercado. La manera más fácil de reducir el azúcar agregado en la dieta es limitar la cantidad de alimentos que se compran de esta parte de la tienda. En cambio, hay que seleccionar los productos del perímetro de la tienda. Aquí es donde suelen ubicarse los alimentos más saludables: verduras, frutas, carnes magras y lácteos sin grasas o con bajo contenido de grasas. Si los hábitos dietarios diarios se desarrollan en torno a estos alimentos, automáticamente se estará consumiendo una dieta con un contenido más bajo de azúcar agregado.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (US Department of Health and Human Services)
health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/

- Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Las traducciones al español están disponibles en la pestaña de contenido complementario.

Autores: Aaron P. Frank, MS, RD; Deborah J. Clegg, PhD

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: Todos los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuente: US Department of Health and Human Services

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con la condición médica que usted tiene, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.