

# NUTRITION TO GO

## PRIMICIA SOBRE EL AZÚCAR NATURAL VS AÑADIDO

Hay dos tipos de azúcar: natural y añadida. Echemos un vistazo a estos dos tipos de azúcar.

### ¿Qué es el azúcar natural?

El azúcar natural es el azúcar que se encuentra en las frutas y los productos lácteos. El azúcar de la **fruta** se llama **fructosa** y el azúcar de los productos **lácteos** se llama **lactosa**. Es importante tener frutas y productos lácteos en una dieta saludable. Los azúcares naturales de estos alimentos son saludables para su cuerpo.

**Fruta y jugo**  
100% de fruta



**Leche y productos lácteos**



### ¿Sabía que?

4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar  
(o 1 paquete de azúcar)

Para reducir la probabilidad de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas, trate de limitar el azúcar agregada que come y bebe.

- En el caso de los hombres, trate de consumir 9 cucharaditas o menos al día.
- En el caso de las mujeres, trate de consumir 6 cucharaditas o menos al día.

### ¿Qué es el azúcar añadido?

El azúcar agregado es azúcar o cualquier tipo de edulcorante que se agrega a los alimentos y bebidas. Se agrega cuando se preparan los alimentos y bebidas. Por ejemplo, el azúcar se agrega a los postres y otros dulces, panes, cereales, barras energéticas, ketchup, aderezos para ensaladas y salsas para pasta. A continuación, se encuentran otros nombres comunes para el azúcar que se encuentran en las listas de ingredientes. Trate de evitar estos azúcares añadidos:

Anhydrous dextrose	Invert sugar
Brown sugar	Lactose
Cane juice	Liquid fructose
Confectioner's sugar	Malt syrup
Corn sweetener	Maltose
Corn syrup	Molasses
Crystal dextrose	Nectars (e.g., peach or pear nectar)
Dextrose	Raw sugar
Evaporated corn sweetener	Sucrose
Fructose	Sugar can juice
Fruit nectar	Trehalose
Glucose	Turbinado sugar
High-fructose corn syrup (HFCS)	White granulated sugar

## Leyendo la etiqueta de información nutricional

¿Cuánta azúcar natural vs agregada hay en esta leche saborizada baja en grasa?

### Cómo encontrar azúcar en la etiqueta:

- 1 En la etiqueta de información nutricional, busque azúcar agregada (**Added Sugar**).
- 2 Busque los **gramos de azúcar agregada** en una porción (junto a "Added Sugars"). Hay **32 gramos de azúcar agregada** en una porción de esta leche con sabor bajo en grasa.
- 3 Mire el % del valor diario (% DV) junto a "Added Sugar". **Elija alimentos BAJOS en azúcares añadidos. Busque un % DV más cercano al 5% o menos en la etiqueta de información nutricional. Este alimento tiene un alto contenido de azúcar agregada porque el % DV es más del 20%.**
- 4 Consulte la **lista de ingredientes** para ver si hay azúcar agregada (vea los ingredientes en la página 1).
- 5 Use la etiqueta para **calcular la cantidad de azúcar natural** de la leche (lactosa) restando el azúcar agregado del azúcar total:  

$$\text{Azúcar total} - \text{Azúcar agregado} = \text{Azúcar natural}$$

$$52 \text{ gramos de azúcar total} - 32 \text{ gramos de azúcar agregada}$$

$$= 20 \text{ gramos de azúcar natural}$$

<b>Nutrition Facts</b>	
1 servings per container	
<b>Serving size</b>	12 fl oz
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>320</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 4g	5%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	7%
<b>Sodium</b> 320mg	14%
<b>Total Carbohydrate</b> 56g	20%
Dietary Fiber 1g	4%
<b>Total Sugars</b> 52g	
Includes 32g Added Sugars	64%
<b>Protein</b> 17g	34%
<b>Vitamin D</b> 9mcg	45%
<b>Calcium</b> 780mg	60%
<b>Iron</b> 0.72mg	4%
<b>Potassium</b> 940mg	20%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Ingredientes:** leche baja en grasa, leche descremada, azúcar líquida (azúcar, agua), menos del 1% de cacao (procesado con álcali), carragenina, goma guar, sal, cloruro de potasio, aroma natural, palmitato de vitamina A, vitamina D.