

# Azúcar añadida

Es el azúcar que se agrega a la comida o bebida durante su preparación ya sea en una fábrica o en tu cocina. No se incluye el azúcar de la leche y frutas, por que es natural.

Para saber si un producto tiene azúcar añadida debes leer la lista de ingredientes en la etiqueta. Se puede encontrar como:




CATSUP  
1 Cucharadita

**1**  
Cdta.



GALLETAS  
1 Paquete de 4 sabor chocolate

**3.5**  
Cdta.



BARRA AVENA  
1 barra con fruta

**4**  
Cdta.



GELATINA  
1/2 Taza sabor fresa

**5**  
Cdta.



YOGURT de fresa  
1/2 Taza

**5.5**  
Cdta.



CEREAL  
1 Taza de hojuelas azucaradas

**6.5**  
Cdta.



MUFFIN Mediano

**9**  
Cdta.



FRAPUCCINO Grande 470ml

**11**  
Cdta.

## El consumo máximo de azúcar recomendado al día es



**6**  
Cdta.

MUJERES =25gr



**3**  
Cdta.

NIÑOS =12gr



**9**  
Cdta.

HOMBRES =37gr

1 Cucharadita de Azúcar = 4gr

## ¿Cómo puedo consumir menos azúcar añadida?

Come fruta entera en vez del jugo de fruta o néctares y evita las bebidas azucaradas.

Sustituye parte del azúcar de tus recetas con puré de frutas.

Revisa la etiqueta del producto, si el azúcar es uno de los primeros tres ingredientes, nolo consumas.

Evita los aderezos comerciales para ensalada, están llenos de azúcar. Es preferible preparar el aderezo a tu gusto.

Evita las bebidas azucaradas como yogurt bebible, leches de sabores, bebidas energizantes, té helado.

Evita los cereales azucarados para desayuno. La avena natural o amaranto son muy nutritivos y se endulzan al gusto.