





El azúcar añadido oculto en las bebidas

Las Dietary Guidelines for Americans (Guías alimentarias para los estadounidenses) recomiendan a las personas que su consumo de azúcar añadido no exceda el 10 % de sus calorías diarias, lo que equivale a unos 50 gramos diarios. Pero muchas de las bebidas populares de hoy en día están llenas de azúcares añadidos. Entre las que más contribuyen se encuentran la leche saborizada, los refrescos gasificados y las bebidas deportivas.

En este día de muestra, apenas dos bebidas azucaradas pueden ¡prácticamente duplicar el límite recomendado de azúcar añadido!

DESAYUNO	+	ALMUERZO	+	MERIENDA	+	CENA	+	POSTRE	=	TOTAL
 12 g		 4 g		 0 g		 5 g		 11 g		49 g AZÚCAR AÑADIDO EN LOS ALIMENTOS
 0 g		 13 g		 4 g		 0 g				
		 20 g		 21 g						41 g AZÚCAR AÑADIDO EN LAS BEBIDAS
										90 g AZÚCAR AÑADIDO TOTAL

Cambiando una bebida deportiva y la leche saborizada por bebidas como el agua o la leche pasteurizada solas (que no tienen azúcares añadidos y se recomiendan Para una dieta saludable), puede reducir significativamente el consumo de azúcar añadido.

DESAYUNO	+	ALMUERZO	+	MERIENDA	+	CENA	+	POSTRE	=	TOTAL
 12 g		 4 g		 0 g		 5 g		 11 g		49 g AZÚCAR AÑADIDO EN LOS ALIMENTOS
 0 g		 13 g		 4 g		 0 g				
		 0 g		 0 g						0 g AZÚCAR AÑADIDO EN LAS BEBIDAS
										49 g AZÚCAR AÑADIDO TOTAL

Revise las etiquetas nutricionales para saber cuántos gramos de azúcares añadidos pueden esconder sus bebidas. Revise la lista de ingredientes en busca de cualquier endulzante sin azúcar como la sacarina, el aspartamo, el acesulfamo-k, la sucralosa, el neotamo, el advantamo, los glucósidos de esteviol, la fruta del monje y la taumatina.

