Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en los Azúcares Añadidos

FOOD HERO
FoodHero.org

El adulto promedio consume 68 gramos de azúcar añadido al día. Eso es igual a 17 cucharaditas o 270 calorías.

Trate de no consumir más de 48 gramos de azúcar añadido cada día. Eso es igual a 12 cucharaditas o 190 calorías.

Las frutas, la leche, los cereales y las verduras proporcionan azúcar y nutrientes naturales para una buena salud.

Compare etiquetas de los alimentos y elija productos con menos azúcares añadidos.

Comer menos azúcares añadidos o sustitutos del azúcar puede reducir su deseo por los dulces con el tiempo.

Para una buena salud, se recomienda a todas las personas que viven en los Estados Unidos a comer menos azúcares añadidos.

El azúcar y los jarabes que se añaden a los alimentos y bebidas durante el procesamiento, en los restaurantes y en el hogar, se denominan **azúcares añadidos**. Aunque nos guste su sabor dulce, aportan calorías extra y pocos nutrientes. Tenga en cuenta los azúcares añadidos en:

Bebidas
Refrescos
Bebidas con sabor a frutas
Café o té endulzado
Leche saborizada

Dulces
Dulces
Mermelada
Miel, melaza
Jarabes

Desayuno o Bocadillo
Cereales calientes y fríos
Barras de granola
Licuados, helado
Yogur saborizado

Productos Horneados
Pasteles
Galletas
Panes dulces
Repostería

Comer menos azúcares añadidos hace que sea más fácil:

- tener un patrón de alimentación saludable sin comer ni beber demasiadas calorías.
- reducir el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y caries.
- controlar la diabetes y la presión arterial alta y tener un peso saludable.

Las etiquetas de **Información Nutricional** muestran los gramos de azúcar en una porción de un alimento.

- Los **Azúcares Totales** incluyen azúcares naturales que son parte de algunos ingredientes, como la fruta, junto con ingredientes de azúcares añadidos, como el jarabe de maíz.
- Los **Azúcares Añadidos** incluyen solo la cantidad de ingredientes de azúcar añadidos durante el procesamiento.

Los sustitutos del azúcar (como la stevia, la sucralosa, el aspartamo y el acesulfamo-K) se utilizan para endulzar muchos alimentos y bebidas etiquetados como "sin azúcares añadidos," "cero azúcar" o "sin azúcar". Se consideran seguros para comer, pero la mayoría de los profesionales de la salud recomiendan moderación.

Los clásicos se mantienen fuertes

Disfrute de porciones más pequeñas de alimentos endulzados y cómalos con menos frecuencia.

Puede reducir el azúcar en muchas recetas. Agregue sabor con extractos, como vainilla o limón.

Agregue frutas frescas, congeladas o secas al cereal sin azúcar (preparado frío o caliente) y al yogur natural.

Pruebe té con sabor a frutas o hierbas sin azúcar en lugar de bebidas endulzadas.

La actividad física regular, como una caminata diaria de 10 minutos, también es importante para una buena salud.

Datos de Nutrición
7 raciones por envase
Tamaño por ración 2 galletas (58g)

Cantidad por ración	
Calorías	**120**
	% Valor Diario*
Grasa Total 1g	1 %
Grasa Saturada 0	0 %
Grasa *Trans* 0	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 0mg	0 %
Carbohidrato Total 25g	9 %
Fibra Dietélica 2g	7 %
Azúcares Totales 13g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
Proteínas 3g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 15mg	2 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 211mg	4 %
Vitamina A 1mcg	0 %
Vitamina C 3mg	3 %

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general

Datos de Nutrición
8 raciones por envase
Tamaño por ración 1 tazas (240g)

Cantidad por ración	
Calorías	**0**
	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	0 %
Grasa Saturada 0g	0 %
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 5mg	0 %
Carbohidrato Total 0g	0 %
Fibra Dietética 0g	0 %
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
Proteínas 0g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 7mg	0 %
Hierro 0mg	0 %
Potasio 2mg	0 %
Vitamina A 0mcg	0 %
Vitamina C 0mg	0 %

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general

Galletas de Plátano y Avena

Pruebe estas galletas endulzadas con el azúcar natural de los plátanos y las pasas. Mientras se hornean las galletas, haga algunos estiramientos, como levantar los dedos de los pies o encoger los hombros.

Rinde 14 galletas **Tiempo de preparación:** 10 minutos
Tiempo para cocinar: 25 minutos

Ingredientes

2 **plátanos** bien maduros
1 taza de **avena** (de cocción rápida o tradicional en hojuelas)
½ cucharadita de **canela**
½ cucharadita de **vainilla**
½ taza de **pasas**

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el horno a 350 grados F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear.
3. En un tazón mediano, machaque los plátanos con un tenedor hasta que estén mayormente suaves.
4. Agregue la avena, la canela, la vainilla y las pasas. Mezcle bien.
5. Coloque cucharadas de la masa en la bandeja para hornear. Use el dorso de una cuchara o la parte inferior de un vaso para aplanar cada galleta.
6. Hornee 10 a 15 minutos. Sáquelas del horno y déjelas enfriar antes de servir.

Notas

- La textura será mejor cuando estén recién hechas.
- Pruebe nueces picadas en lugar de pasas.

Vaso de Agua con Sabor a Sol

Rinde 8 tazas **Tiempo de preparación:** 5 minutos

Ingredientes

1 **naranja**
2 litros de **agua**

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Frote la naranja bajo agua fría de la llave.
3. Corte la naranja en rodajas finas, con o sin la cáscara.
4. Combine las rodajas de naranja y el agua en una jarra y refrigere por 2 horas antes de servir.
5. Beba dentro de 2 días para la mejor calidad.

Oregon State University

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en: