

Sugar

1. Where does sugar in my diet come from?

Naturally occurring sugars are found in fruit (fructose) and milk (lactose). **Added sugars** are sugars and syrups *added* during preparation, processing, or at the table. Many processed foods have added sugar (see examples listed on the right).

2. What are the daily recommendations for sugar?

The American Heart Association recommends:

- **Men:** Up to **9 teaspoon** (36 grams) per day
- **Women:** Up to **6 teaspoon** (24 grams) per day

For example, a 12-ounce can of a typical soda has 39 grams of sugar, and 1 cup (8 ounce) of fruit juice has 30 grams of sugar.

3. Is adding too much sugar harmful for me?

- Added sugar has almost no nutritional benefits
- Sugar may give you a short energy spike but usually is followed by a “crash” when the sugar (glucose) runs out
- Too much sugar can also increase the chance of having one or more chronic health problems such as weight gain (that may lead to obesity), diabetes, heart disease, and tooth decay.

4. What are some tips to reducing sugar in my diet?

- Add less sugar to what you eat such as coffee, tea or cereal.
- Rethink your drink: if you choose sugary drinks, choose a smaller size and drink less often.
- If you use canned fruit, buy those that are canned in water or its own juice. Avoid fruits canned in heavy or light syrup.
- Add fresh fruits (bananas, strawberries) or dried fruits (apricot, raisins) instead of sugar to hot or cold cereal and plain yogurt.
- Substitute unsweetened apple sauce for oil and sugar in recipes when baking muffins and cakes.
- Enhance flavor with spices instead of sugar—try ginger, nutmeg, all spice, or cinnamon.

5. What are some examples of less sugary snacks?

- **Fruit Pops:** Freeze fruit juice in ice cube trays or paper cups with wooden sticks for holding. Try orange, mango and grape juice.
- **Frozen banana:** Push a wooden stick into a half of a peeled banana, roll in non-fat yogurt, and then in cereal and/or nuts.
- **Frozen chips:** Freeze sliced bananas, berries, grapes on a flat cookie sheet.



Foods containing added sugar:

- **Sweetened beverages:** Sodas, fruit drinks, sports drinks, coffee drinks, and energy drinks
- **Desserts:** Cakes, cookies, pies, and candy, pastries, custards
- **Dairy desserts:** Ice cream, sweetened yogurt, flavored or sweetened milk
- **Grains with added sugars:** Sweet breads such as pan dulce, sugary cereals, and granola
- **Condiments:** Ketchup and BBQ sauce
- **Other sugar names:** high fructose corn syrup or honey, beet sugar, sucrose, maple syrup, molasses, dextrose, maltose, barley malt, cane sugar, glucose, rice syrup.

For more information:

**Los Angeles County
Department of Public Health**
<http://publichealth.lacounty.gov/> or
call (213) 351-7889

American Heart Association
<http://www.heart.org>

**Centers for Disease Control and
Prevention (CDC)**
www.cdc.gov/diseasesconditions

CDIP-NUT-0020-01 (11/25/14)

Azúcar

1. ¿De dónde viene el azúcar de mis alimentos?

El azúcar se produce naturalmente en las frutas (fructosa) y en la leche (lactosa). **Azúcares añadidos** son azúcar y jarabes *añadidos* durante el proceso de preparación o en la mesa. Muchos alimentos procesados han añadido azúcar (mire los ejemplos a la derecha).

2. ¿Cuáles son las recomendaciones diarias de azúcar?

La Asociación Americana del Corazón recomienda:

- **Hombres:** Hasta **9 cucharaditas** (36 gramos) por día
- **Mujeres:** Hasta **6 cucharaditas** (24 gramos) por día

Por ejemplo, una soda regular de 12 onzas tiene 39 gramos de azúcar, y un vaso de (8 onzas) de jugo de fruta tiene 30 gramos de azúcar.

3. ¿El agregar mucha azúcar es dañino para mí?

- El azúcar añadido casi no tiene beneficios nutricionales
- El azúcar puede levantar la energía por poco tiempo, pero en general es seguido por un "bajón de azúcar" cuando se queda sin azúcar (glucosa)
- El exceso de azúcar puede aumentar la posibilidad de tener uno o más problemas crónicos de salud, como el aumento de peso, obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, y caries dentales.

4. ¿Cuáles son unos consejos para reducir el azúcar en mi alimentación?

- Añada menos azúcar a lo que come, como el café, té o cereales.
- Reconsidere su bebida: si elige bebidas azucaradas, elija un tamaño más pequeño y con menos frecuencia.
- Si elige frutas en lata, elija los que están en agua o en su propio jugo. Evite frutas enlatadas en almíbar espeso o claro.
- Al cereal caliente o frío y yogur natural, agregue frutas frescas (plátanos, fresas) o frutas secas, pasas en lugar de azúcar.
- A las recetas de panes y pasteles, sustituya por puré de manzana sin azúcar en vez de aceite y azúcar.
- Mejore el sabor con especias en lugar de azúcar-como jengibre, nuez moscada, toda especia, o canela.

5. ¿Cuáles son unos ejemplos de bocadillos menos azucarados?

- **Paletas de fruta:** Congele jugos de fruta en cubitos de hielo o vasos de papel, inserte un palillo de madera para sostenerlo. Trate jugos de naranja, mango y uva.
- **Plátano congelado:** Inserte un palillo de madera en la mitad del plátano ya pelado, enróllelo en yogur sin grasa y luego en cereal o nueces.
- **Rebanadas de fruta congeladas:** Congele rebanadas de plátano, fresas, frambuesas, moras, uvas en una charola plana.



Los alimentos que contienen azúcar añadida:

- **Bebidas azucaradas:** Sodas, y bebidas de fruta, café, bebidas deportivas y energéticas.
- **Postres:** pasteles, galletas, dulces, repostería y flanes.
- **Postres de lácteos:** Helados o nieve, yogur endulzado, leche con sabor o endulzado.
- **Granos con azúcar añadida:** Pan dulce, cereales azucarados, y granola.
- **Condimentos:** Kétchup y salsa de barbacoa.
- **Otros nombres de azúcar:** azúcar de alta fructosa de jarabe de maíz, miel, azúcar de betabel, sacarosa, jarabe de arce, melaza, dextrosa, maltosa, malta de cebada, azúcar de caña, glucosa, y jarabe de arroz.

Para más información:

Condado de Los Ángeles
Departamento de Salud Pública
<http://publichealth.lacounty.gov/>
o llame al (213) 351-7889

Asociación Americana del Corazón
<http://www.heart.org>

Centros de Control de
Enfermedades y Prevención
www.cdc.gov/diseasesconditions

CDIP-NUT-0020-02 (11/25/14)