



# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

## Enfóquese en los Azúcares Añadidos



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	Dulces	Desayuno o Bocado	Productos Horneados
Refrescos	Dulces	Cereales calientes y fríos	Pasteles
Bebidas con sabor a frutas	Mermelada	Barras de granola	Galletas
Café o té endulzado	Miel, melaza	Licuados, helado	Panes dulces
Leche saborizada	Jarabes	Yogur saborizado	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.

Datos de Nutrición	
4 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (240g)
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b>	<b>130</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 0g	0 %
Grasa Saturada 0g	0 %
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0 %
<b>Sodio</b> 30mg	0 %
<b>Carbohidrato Total</b> 36g	13 %
Fibra Dietética 0g	0 %
<b>Azúcares Totales</b> 35g	
Incluye 28g Azúcares Añadidos	56 %
<b>Proteínas</b> 0g	



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%

**Carbhidrato Total** 25g 9%

Fibra Dietética 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 taza (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%

**Carbhidrato 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.

