



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

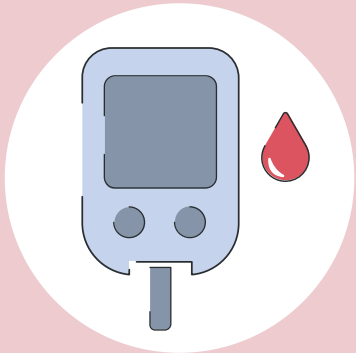
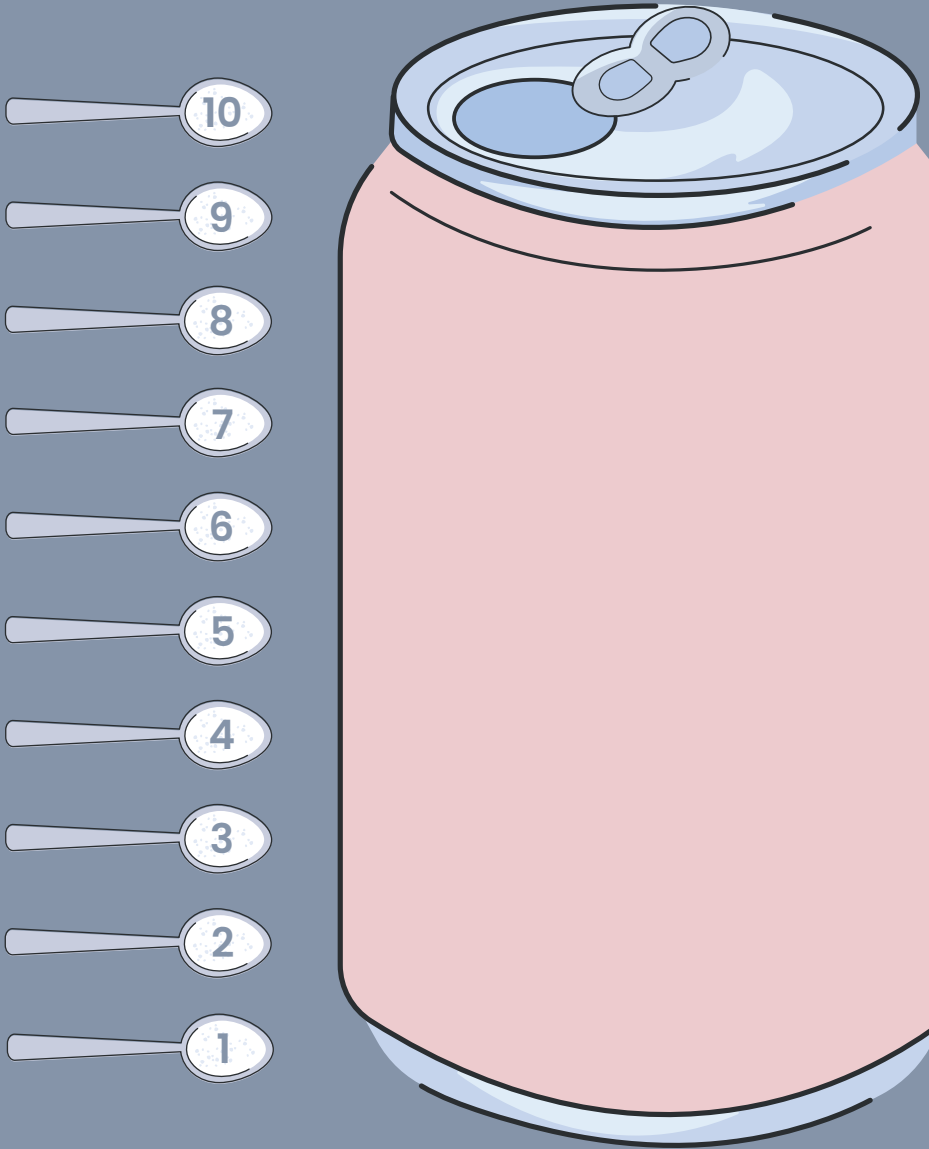
Limite la Cantidad de Azúcar Añadida en su Dieta

¿Sabes cuánta azúcar añadida contiene un refresco?

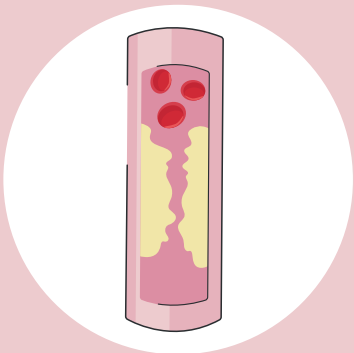
Una lata de refresco de 355ml (12 onzas) contiene 150 calorías, lo que equivale aproximadamente a 10 cucharaditas (40 gramos) de azúcar.

Los **azúcares añadidos** son los azúcares y almíbares que se agregan a la comida durante su procesamiento. Se encuentran principalmente en refrescos, postres y bebidas energéticas.

Los **azúcares añadidos** proporcionan calorías, pero no nutrientes.

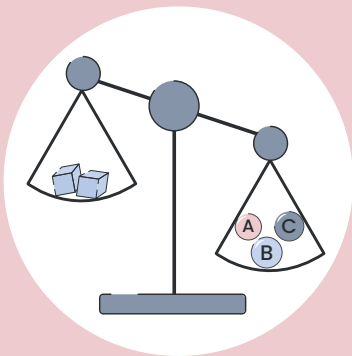


Diabetes



Aumento de triglicéridos

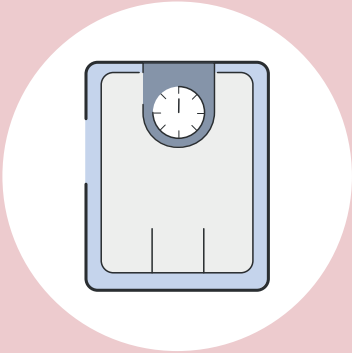
El consumo excesivo de azúcar añadida puede provocar problemas en su salud como:



Perdida de nutrientes, minerales, y vitaminas



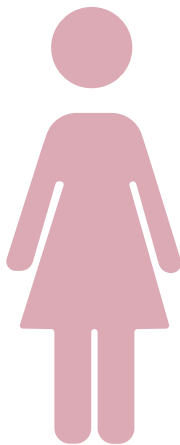
Caries



Aumento de peso

¡Elija alimentos naturales!
Si compra alimentos procesados, elija los que tengan menos azúcar.

La *American Heart Association* (Asociación Americana del Corazón) sugiere limitar el consumo de los azúcares añadidos a:



Mujeres y niños mayores a 2 años

6
cucharaditas
(25 gramos)
100 calorías o menos



Hombres

9
cucharaditas
(36 gramos)
150 calorías o menos

Los niños menores a 2 años no deben consumir ningún tipo de azúcar añadido

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: How much sugar and calories are in your favorite drink? U.S. Department of Health and Human Services. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/limit-fat-sugar.htm>. Accessed March 14, 2022.
Added sugars. American Heart Association. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/added-sugars>. Accessed March 14, 2022.