

Hard Hats with Heart™
American Heart Association

Hard Hats with Heart™
American Heart Association



<150 CALORÍAS	<100 CALORÍAS
36 GRAMOS	25 GRAMOS
9 CUCHARADITAS	6 CUCHARADITAS
HOMBRES	MUJERES

LA AMERICAN HEART ASSOCIATION
RECOMIENDA ESTOS LÍMITES DIARIOS
PARA EL AZÚCAR AÑADIDO:

¿QUÉ CANTIDAD DE AZÚCAR ES DEMASIADA AZÚCAR?

CÓMO DETECTAR

AZÚCARES AÑADIDOS

¿POR QUÉ? En los últimos 30 años, los estadounidenses han consumido cada vez más azúcares añadidos, lo que ha contribuido a la epidemia de la obesidad. Disminuir los azúcares añadidos reduce las calorías y puede ayudar a mejorar la salud de su corazón y a controlar su peso.

¿CÓMO? Leer la lista de ingredientes en la etiqueta de un alimento procesado puede indicarle si el producto contiene azúcares añadidos, pero no la cantidad exacta si el producto también contiene azúcares naturales.

¿SABÍA QUÉ...?

Nuestro cuerpo no necesita azúcares para funcionar correctamente. Los azúcares añadidos aportan calorías adicionales y cero nutrientes a los alimentos.

Para obtener más información, visite Heart.org/HealthyForGood



¿QUÉ? Los azúcares añadidos incluyen todos los azúcares o endulzantes calóricos que se agregan a los alimentos o bebidas durante su procesamiento o preparación (como poner crema de sabor en el café o agregar azúcar a los cereales).



INGREDIENTES PARA TENER EN CUENTA:

Azúcar morena // Endulzante de maíz
Jarabe de maíz // Zumo de fruta
Concentrados // Jarabe de maíz alto contenido en fructosa // Miel // Azúcar invertido // Azúcar malta // Melaza // Azúcar sin refinar // Azúcar // Moléculas de azúcar terminadas en OSA, (dextrosa, fructosa, glucosa, lactosa, maltosa, sacarosa) // Jarabe

American Heart Association.
Hard Hats with Heart™



Hard Hats with Heart™
American Heart Association



INGREDIENTES PARA TENER EN CUENTA:
Azúcar morena // Endulzante de maíz
Jarabe de maíz // Zumo de fruta
Concentrados // Jarabe de maíz alto contenido en fructosa // Miel // Azúcar invertido // Azúcar malta // Melaza // Azúcar sin refinar // Azúcar // Moléculas de azúcar terminadas en OSA, (dextrosa, fructosa, glucosa, lactosa, maltosa, sacarosa) // Jarabe

¿QUÉ? Los azúcares añadidos incluyen todos los azúcares o endulzantes calóricos que se agregan a los alimentos o bebidas durante su procesamiento o preparación (como poner crema de sabor en el café o agregar azúcar a los cereales).



¿CÓMO DETECTAR AZÚCARES AÑADIDOS

¿QUÉ CANTIDAD DE AZÚCAR ES DEMASIADA AZÚCAR?

A menudo se añaden azúcares a los alimentos y bebidas cuando se procesan o preparan.

Consumir demasiado azúcar añadido puede enfermarlo e incluso acortar su vida.

LA AMERICAN HEART ASSOCIATION
RECOMIENDA ESTOS LÍMITES DIARIOS
PARA EL AZÚCAR AÑADIDO:

HOMBRES	MUJERES
9 CUCHARADITAS	6 CUCHARADITAS
36 GRAMOS	25 GRAMOS
<150 CALORÍAS	<100 CALORÍAS



Para obtener más información, visite Heart.org/HealthyForGood

American Heart Association.
Hard Hats with Heart™



Para obtener más información, visite Heart.org/HealthyForGood

nuestro cuerpo no necesita azúcares para funcionar correctamente. Los azúcares añadidos aportan calorías adicionales y cero nutrientes a los alimentos.



¿SABÍA QUÉ...?

Nuestro cuerpo no necesita azúcares para funcionar correctamente. Los azúcares añadidos aportan calorías adicionales y cero nutrientes a los alimentos. Leer la lista de ingredientes en la etiqueta de un alimento procesado puede indicarle si el producto también contiene azúcares naturales. exacta si el producto también contiene azúcares añadidos, pero no la cantidad exacta si el producto también contiene azúcares naturales. Leer la lista de ingredientes en la etiqueta de un alimento procesado puede indicarle si el producto también contiene azúcares naturales. exacta si el producto también contiene azúcares añadidos, pero no la cantidad exacta si el producto también contiene azúcares naturales. Leer la lista de ingredientes en la etiqueta de un alimento procesado puede indicarle si el producto también contiene azúcares naturales.

