



Azúcar: menos es más

Muchos alimentos contienen azúcar. En la etiqueta se menciona «**de los cuales azúcares**». Es decir, los alimentos contienen varios tipos de azúcares, que son los siguientes:

Azúcares naturales

Los azúcares naturales se encuentran en la **fruta** (es decir, la fructosa)



y en la **leche** (es decir, la lactosa).



Azúcares añadidos

El fabricante añade distintos tipos de azúcar en los alimentos para que tengan un sabor más dulce y se vendan más. Estos azúcares se conocen como: **azúcares añadidos**. Un ejemplo son el azúcar común (sacarosa), la glucosa, el jarabe de fructosa o la miel.

¿Qué cantidad de azúcares añadidos debemos tomar al día?

Niños: máx. 30 gramos de azúcares añadidos al día. Esto equivale a **7,5 terrones de azúcar**.



Adultos: máx. 50 gramos de azúcares añadidos al día. Esto equivale a **12,5 terrones de azúcar**.



En **Suiza**, se toman demasiados azúcares añadidos. Tomar demasiados azúcares añadidos es malo para los dientes y produce caries, además de ser causa de sobrepeso.

Ejemplo de alimentos con demasiados azúcares añadidos:

= 4 gramos

1 Petit Suisse (50 gramos)



1 barrita de cereales (26 gramos)



2 dl* de néctar de frutas



2,5 dl de batido de chocolate



*dl = decilitros

1 sobre de ketchup (20 gramos)



1 cucharada de mermelada (15 gramos)



¿Sabías qué ...?

No es más saludable si cambias el azúcar blanco por estos alimentos:



Azúcar de caña



Miel



Melaza de pera



Sirope de agave, dátiles o arce

¿Cómo puedo tomar menos azúcares?

Consejo 1

No tomes bebidas con azúcar

2 dl de refresco con azúcar



✗ No



bebidas sin azúcar

agua del grifo o agua mineral sin azúcar



En **Suiza**, el agua del grifo es muy buena.

✓ Sí

2 dl de té helado



✗ No



Infusión de frutas o hierbas sin azúcar



✓ Sí

Consejo 2

No tomes azúcares añadidos

1 yogur de frutas azucarado (180 gramos)



✗ No



azúcares naturales

Mezcla 1 yogur natural



+ 1 porción de fruta

✓ Sí

1 porción de muesli (40 gramos)



✗ No



Mezcla 1 porción de copos de cereales sin azúcar



+ 1 cucharada de frutos secos molidos
+ 1 porción de fruta

✓ Sí

Consejo 3

No tomes zumo de frutas puro

2 dl de zumo de frutas puro



✗ No



zumo de frutas mezclado con agua

2 dl de zumo de frutas casero

(proporción: 1/3 de zumo, 2/3 de agua)



✓ Sí

Los zumos de frutas naturales también contienen mucho azúcar. Es mejor que los mezcles con agua.

Consejo 4



Echa **menos azúcar** del que indica la receta. Echa dos tercios (2/3) o solo la mitad (1/2) de azúcar. Por ejemplo: si en la receta se indican 300 gramos de azúcar, echa 200 o 150 gramos.

Consejo 5

Toma dulces como mucho 1 vez al día y solo en pequeñas cantidades. **Por ejemplo:**



o



o



o



1 tableta de chocolate

unos 10 ositos de gominola

1 barrita de leche

4 galletas de mantequilla

Con la colaboración de:

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Fuente: Guía «Zucker: Weniger ist mehr»,
(Azúcar: menos es más), Fundación
de Protección del Consumidor (2017).