

ELIMINA LOS AZÚCARES AÑADIDOS

Los azúcares añadidos son los que se agregan a los alimentos y bebidas cuando se procesan o preparan. Consumir demasiado azúcar puede dañar la salud y hasta acortar la vida.

**LA AMERICAN HEART ASSOCIATION RECOMIENDA
LIMITAR EL CONSUMO DIARIO DE AZÚCARES AÑADIDOS A:**

**MUJERES
Y NIÑOS***

6

CUCHARADITAS

25

GRAMOS

100

CALORÍAS

O MENOS



HOMBRES

9

CUCHARADITAS

36

GRAMOS

150

CALORÍAS

O MENOS

DÓNDE TENER CUIDADO CON LOS AZÚCARES AÑADIDOS:



**BEBIDAS
DULCES**

leches de sabor
bebidas deportivas
y energizantes
bebidas gaseosas y refrescos
café y té
jugos y bebidas de fruta



**DESAYUNOS
AZUCARADOS**

barras energéticas
y de desayuno
granola y muesli
cereales calientes y fríos
yogurts
licuados



**JARABES Y
DULCES**

almíbares
miel y melaza
jaleas
mermeladas y confituras
mezclas para bebidas
caramelos



**DULCES
CONGELADOS**

helado y gelato
yogurt congelado
paletas
nieve y sorbete
postres congelados



**PAN HORNEADO
DULCE**

panes y bollos dulces
pasteles
galletas y tartas
donas y repostería
botanas
postres

Cómo evitarlos:

Siempre revisa la información nutricional y los ingredientes.

Sustituye los dulces y postres con fruta naturalmente dulce.

Limita el consumo de bebidas y alimentos azucarados.

Prepara productos en casa con menos azúcares añadidos.

*mayores de 2 años (los niños menores de 2 años no deben consumir ningún tipo de azúcar añadido)

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BEWELL

APRENDE MÁS EN
HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD