

# Cómo reducir la ingesta de azúcar

Limitar la ingesta de azúcar es un elemento importante para una dieta saludable, especialmente para las personas a las que se les ha diagnosticado diabetes. Aproximadamente 30.3 millones de adultos en los Estados Unidos tienen diabetes, incluso muchos de ellos no lo saben. Tomar medidas para prevenir o mejorar la diabetes es importante para vivir con buena salud.

## ¿Lo sabía usted?

- La diabetes tipo 2 es responsable del 90 al 95% de todos los casos de diabetes diagnosticados en EE. UU.
- La diabetes es la causa número uno de ceguera, amputación de extremidades e insuficiencia renal en adultos.
- 1 de cada 4 personas que tienen diabetes no saben que tienen la enfermedad.
- El número de adultos diagnosticados con diabetes se ha triplicado en los últimos 20 años

Afortunadamente, la diabetes tipo 2 se puede prevenir, y quien la padece puede mejorar su estado de salud mediante una dieta saludable y ejercicio físico. Un hábito saludable que influye directamente en la diabetes consiste en reducir el consumo de azúcar. Al reducir el consumo de azúcar y controlar los alimentos que se consumen, la diabetes tipo 2 puede evitarse. Lea las etiquetas en los empaques de los alimentos que compra para su consumo, a fin de conocer y controlar la cantidad de azúcar que contienen.

## Azúcar natural y azúcar añadido

El azúcar natural se encuentra de forma natural en alimentos como las frutas, los lácteos y las verduras. El azúcar añadido es cualquier tipo de azúcar o edulcorante calórico que se añade a los alimentos, como el azúcar de caña, el azúcar blanco o la miel. La ingesta tanto de azúcar natural como del añadido debe controlarse, aunque de forma diferente en uno y otro casos. El consumo de azúcar natural debe limitarse siguiendo las pautas recomendadas sobre las raciones, mientras que el azúcar añadido debe consumirse con moderación o evitarse.

## Consejos para reducir la ingesta de azúcar

El azúcar está en muchos de los alimentos que consumimos, desde las frutas y las verduras hasta las bebidas. Las siguientes son algunas maneras fáciles de reducir el consumo de azúcar:

- Evite en lo posible los alimentos procesados, ya que suelen contener más azúcares que los alimentos frescos. Compre la mayoría de los alimentos de entre los que están en los pasillos más exteriores de la tienda. De este modo reducirá el consumo de azúcar añadido y logrará una menor ingesta de azúcar.
- Limite el consumo de carbohidratos (panes, legumbres, jugos). Se recomienda que los adultos mayores consuman 130 gramos de carbohidratos al día. Para ello pueden seguir la guía sobre las raciones de ChooseMyPlate, en el sitio web (<https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/multiple-languages/multilanguage-spanish>), además de leer las etiquetas de los alimentos envasados.
- Beba más agua y menos bebidas azucaradas como refrescos y jugos. Esto le ayudará a mantenerse hidratado y a la vez reducirá el consumo de azúcares añadidos.
- Reduzca o evite en su dieta el consumo de lactosa. Elija leches sin lactosa y quesos bajos en lactosa, como el suizo o el queso feta.
- Al hornear postres, sustituya el azúcar por otros ingredientes saludables. En las recetas de postres puede sustituir el azúcar blanco por compota de manzana sin azúcar. Así logrará una golosina deliciosa a la vez que reducirá el consumo de azúcar.

**iVisite [www.texercise.com](http://www.texercise.com)!**