



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas sobre seguridad

## Reducir las bebidas azucaradas de la dieta

### Piensa en lo que vas a beber

Tómate un minuto y piensa en lo que bebes en un día normal. A menos que seas un verdadero amante del agua, es posible que ingieras algunas calorías adicionales e innecesarias a través de refrescos azucarados, gaseosas, té helado, café, jugos y bebidas energéticas y deportivas. De hecho, las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcares añadidos en nuestra alimentación.

Algunas investigaciones indican que, cuando se beben calorías, no producen tanta saciedad como cuando se ingiere la misma cantidad de calorías en los alimentos. Esto podría provocar que consumas más calorías de las que necesitas.

### Cómo cambiar a bebidas más saludables que sacien la sed y tengan buen sabor

Consulta las etiquetas nutricionales y los ingredientes: las bebidas, por ejemplo, las energéticas, pueden ser engañosas porque se las publicita como saludables, pero suelen estar cargadas de calorías y azúcares añadidos. Las formas comunes de azúcares añadidos son las siguientes: sacarosa, glucosa, fructosa, maltosa, dextrosa, jarabes, concentrado de jugo de fruta, agave y miel. Mira cuidadosamente la etiqueta porque un envase puede tener más de una porción, lo que puede duplicar o triplicar los azúcares añadidos que consumes.

Reduce el consumo de a poco: si tomas habitualmente bebidas azucaradas como gaseosas o té azucarado, empieza a reducirlas ahora mismo. Mezcla la mitad de una bebida azucarada con la mitad de una bebida sin azúcar mientras te acostumbras a disminuir el consumo de azúcar y reduce gradualmente el dulzor de tus bebidas.

Elige tomar agua: reemplaza las bebidas azucaradas por agua. Esto puede parecer todo un desafío si no eres un gran aficionado. A continuación, encontrarás algunos consejos para beber más agua:

- Lleva una botella de agua recargable o ten un vaso de agua en tu escritorio para que beber agua sea la opción más fácil.
- Añade rodajas de tus frutas favoritas para darle un poco de sabor.
- Prueba la soda o el agua con gas si prefieres las bebidas con gas.

Bebe un poco de batido: cuando te apetezca algo dulce o necesites una inyección de energía por la tarde, evita el café y las gaseosas y prueba un batido casero y económico. Mezcla frutas y verduras congeladas con yogur natural bajo en grasa, leche o agua.

### Preguntas frecuentes:

#### ¿Cuál es la diferencia entre sin azúcar y sin azúcar añadida?

Sin azúcar significa que una porción contiene menos de 0,5 gramos de azúcar, tanto natural como añadido. Sin azúcar añadida significa que no se ha añadido azúcar ni ningún ingrediente que contenga azúcar durante el proceso o el envasado.

### Preguntas de debate:

- ¿Cuál es tu cambio favorito de bebida azucarada?