

Hoja de Hechos para Familias

Azúcar: ¿qué cantidad es saludable para su niño?

Las azúcares y las harinas son carbohidratos, una fuente de energía para el cuerpo que provee del 50 al 60 por ciento de las calorías que se consumen por un americano promedio. Pero, ¿son algunos carbohidratos más saludables que otros? ¿Puede la dieta de los niños con demasiada azúcar llevar a problemas de salud?

Tipos de carbohidratos

Hay dos grupos de carbohidratos (a menudo llamados carbs). Los carbohidratos simples se encuentran en azúcares tales como la fructuosa (azúcar de frutas), la lactosa (azúcar de la leche), la sacarosa (azúcar de mesa) y la glucosa. Los carbohidratos complejos tales como las harinas y las fibras (carbohidratos no-digeribles) se encuentran en los granos enteros y en los vegetales.

Los carbohidratos se absorben por el intestino delgado, se convierten a glucosa en el hígado, y se usan para la energía. El exceso de calorías por comer demasiados carbohidratos o por consumir más calorías de las que se necesitan se pueden almacenar como grasa del cuerpo.

¿Pueden los carbohidratos ser buenos o malos?

Algunos carbohidratos son más saludables que otros. El azúcar se puede presentar naturalmente en los alimentos tales como en las frutas y en la leche. También se puede añadir a la comida en la mesa o durante el proceso y la preparación en forma de ingredientes tales como almíbar de maíz con alta fructuosa, el cual se puede encontrar en bebidas azucaradas y productos horneados.

Carbohidratos malos

Los grupos de alimentos que contienen más del 5 por ciento de azúcares añadidas (tales como una soda regular, caramelos, tortas, galletas pasteles, ponche de frutas, helados, yogurt y leche azucarados, tostada de canela) son las principales fuentes de azúcar añadida. El azúcar añadida provee solamente calorías vacías — ni minerales ni vitaminas.

Carbohidratos buenos

Los carbohidratos buenos son aquellos que no solamente proveen un suministro de energía estable, sino que también otros nutrientes que el cuerpo necesita. Los cereales de granos completos, el arroz marrón, los panes de granos

completos, las frutas y los vegetales son buenas fuentes de carbohidratos, de fibras y de otros nutrientes.

Problemas causados por el azúcar

- El azúcar contribuye a las caries dentales. La bacteria separa los carbohidratos en la boca, formando ácidos los cuales disuelven el esmalte del diente cercano.
- Excesivo uso de carbohidratos procesados (azúcares refinadas encontradas en los alimentos y en las bebidas como caramelos y sodas, y granos refinados como el arroz blanco y la harina blanca, que se encuentran en muchas pastas y panes son la principal fuente de calorías extras, contribuyendo al aumento dramático de la obesidad. El consumo de las bebidas endulzadas con azúcar está también asociado con el crecimiento del problema de la obesidad en los niños.
- Los alimentos que contienen mucha cantidad de azúcar simple causa que aumenten los niveles de azúcar en la sangre más rápidamente que otros. Los científicos han estado estudiando si comer alimentos que causan saltos altos en el azúcar de la sangre pueden estar relacionados con problemas de salud crónicos tales como la diabetes y las enfermedades del corazón.

Mitos y hechos acerca del azúcar

Mito: El azúcar es adictiva

Hecho: Reducir el azúcar no causa síntomas de retiro, aunque puede causar un deseo ardiente por dulces.

Mito: El azúcar causa hiperactividad.

Hecho: En realidad, comer una cantidad grande de carbohidratos puede hacerle sentir soñoliento.

Consejos para recordar

- Mantener una dieta nutritiva y un peso saludable es muy importante. Los carbohidratos son buenos para la salud, si se usan la clase correcta y la cantidad correcta.
- Las azúcares se deberían usar en moderación por la mayoría de las personas saludables y escasamente por las personas con necesidades de bajas calorías.
- Escoja con frecuencia frutas, vegetales y granos completos ricos en fibras.
- Escoja y prepare alimentos y bebidas con poca azúcar añadida o endulzadores sin calorías.
- Reduzca la incidencia de las caries dentales practicando una buena higiene oral y consumiendo menos frecuentemente alimentos y bebidas que contienen azúcar y harina.
- No recompense a los niños con dulces.

Referencias y Recursos

Guía para la Dieta de los Americanos (2005) en <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials>.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en <https://www.myplate.gov/>



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2006