

# ALIMENTACIÓN BAJA EN AZÚCAR

## ¿POR QUÉ PREOCUPARSE POR EL AZÚCAR?

Un exceso de azúcar puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes y enfermedades renales.

## ¿CUÁNTO AZÚCAR HAY QUE CONSUMIR?

La cantidad de azúcar recomendada es inferior a seis cucharaditas de azúcar añadido al día.

### CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR

- Buscar los «azúcares añadidos» (added sugars en inglés) en las etiquetas de los alimentos  
*Por ejemplo: jarabe de maíz rico en fructosa, jarabe de caña, melaza, sacarosa, dextrosa, jarabe de arroz integral, miel y jarabe de arce*
- Comprar alimentos y bebidas etiquetados como «sin azúcar» o «sin azúcares añadidos»
- Añadir sabor utilizando extractos, especias y zumo de cítricos



### AZÚCAR EN LAS BEBIDAS

- 12 oz de cola en lata = **10 cucharaditas**
- 8 oz de café embotellado = **8 cucharaditas**
- 8 oz de té frío de limón = **6 cucharaditas**
- 8 oz de jugo de naranja = **6 cucharaditas**



KIDNEY FOUNDATION  
OF OHIO, INC.

(216) 771-2700 | [www.kfohio.org](http://www.kfohio.org)