



Desarrollando hábitos saludables con menos azúcar

Los niños pequeños tienen estómagos pequeños, ¡pero grandes necesidades nutricionales! Los niños a menudo comen y beben demasiados azúcares añadidos, que son azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos o bebidas cuando se preparan.

Los adultos pueden ayudar asegurándose de que las comidas y las meriendas/refrigerios incluyan alimentos y bebidas que contengan menos azúcares añadidos. Esto también puede ayudar a que los niños les guste una variedad de sabores, no solo lo dulce.

¿Cómo encuentro la cantidad de azúcares añadidos en un alimento?

Limite los azúcares añadidos en la dieta de su familia siempre que sea posible, eligiendo alimentos y bebidas que contengan menos azúcares añadidos. Usted puede encontrar los “azúcares añadidos” en la etiqueta de Información Nutricional en el paquete del alimento. Los niños de 2 a 4 años deben consumir menos de 25 a 35 gramos (g) de azúcares añadidos por día. Una lata de 12 onzas de refresco, limonada o bebida de frutas puede tener hasta 60 g de azúcares añadidos.

Utilice el **Plan de MiPlato** para encontrar un plan de alimentación adecuado para su niño.

Azúcares Totales = Azúcares Añadidos + Azúcares Presentes Naturalmente

Algunos alimentos contienen azúcares de forma natural. Los ejemplos incluyen la leche y frutas. Estos alimentos también proporcionan nutrientes importantes, como vitaminas y minerales. La leche baja en grasa sin sabor añadido y las frutas son parte de un patrón de alimentación saludable.



Fuentes principales de azúcares añadidos para los estadounidenses (de 1 año y mayores)*



Bebidas endulzadas con azúcar



Postres y meriendas/refrigerios dulces



Caramelos y dulces

*Fuente de datos: *Análisis de What We Eat in America*, NHANES de 2013-2016, datos ponderados del consumo alimentario de dos días de personas mayores de 1 año.

Nutrition Facts/ Datos de Nutrición

7 servings per container/7 raciones por envase
Serving size/Tamaño por ración 3/4 cup/taza (170g)

Amount per serving/Cantidad por ración	
Calories/Calorías	130
<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>	
Total Fat/Grasa Total 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
<small>Trans Fat/Grasa Trans 0g</small>	
Cholesterol/Colesterol 10mg	3%
Sodium/Sodio 60mg	5%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 17g	6%
Dietary Fiber <1g/Fibra dietética <1g	3%
Total Sugars 14g/Azúcares totales 14g	

Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos

¿Qué pasa con el jugo de frutas?

La mayoría del tiempo, elija frutas enteras (cortadas en rodajas finas o en trozos pequeños para reducir el riesgo de atragantamiento en niños pequeños) en lugar de jugo. Mientras que el jugo 100% de fruta no contiene azúcares añadidos, el jugo carece de la fibra que se encuentra en las frutas enteras o cortadas. Si su niño bebe jugo:

- Elija jugo 100% puro.
- Ofrezca una porción pequeña, de hasta 4 a 6 onzas líquidas (½ a ¾ taza) por día.

¿Cómo el cuidado infantil está reduciendo los azúcares añadidos?

Estamos trabajando arduamente para asegurarnos de que cada bocado cuente en el cuidado infantil, y su niño obtenga la nutrición que necesita para aprender, jugar y crecer. Estamos ofreciendo:

- Cereales y yogures bajos en azúcares añadidos.
- Solo leche sin sabor añadido para niños de 5 años y menores.
- Granos que tienen menos azúcares añadidos. Por ejemplo, no ofrecemos donas, galletas dulces ni pasteles.
- Agua para beber entre comidas.
- Artículos no alimentarios, en lugar de dulces, para ayudar a celebrar los éxitos.

Sea un explorador de sabores

¿Qué sabores puedes reconocer? Colorea los que hayas probado.

