



## Unidad 4 Azúcar: Extensión para los padres

Hola, soy Shanita de la Oficina de Salud Pública del Condado de Montgomery.

La Unidad 4 de nuestra serie 123 a Healthy Me gira en torno al azúcar. En esta unidad les enseñamos a los niños que los bocadillos dulces deben comerse con moderación. Si bien puede que los niños no comprendan del todo el porqué, nosotros como adultos sabemos que el azúcar en exceso puede causar caries, obesidad y cambios de humor.

Queda a criterio de los cuidadores limitar y supervisar la cantidad de azúcar que los niños consumen. Algunas cosas son más obvias con respecto a cuánta azúcar contienen, como los caramelos, las galletas y el helado. La mayoría de nosotros sabe que estas cosas deben limitarse. Sin embargo, son los alimentos con azúcares ocultos los que pueden engañarnos. Es sobre esto que quiero hablarles hoy.

Muchos cereales para niños tienen gran cantidad de azúcar agregada. Esos cereales se pueden servir de vez en cuando como un dulce, pero el desayuno de un niño debe ser una comida sana y saciante que incluya alimentos como granos enteros, frutas y leche o una alternativa láctea.

Los yogures son otro tipo de alimento que tienden a tener gran cantidad de azúcares ocultos. Una buena manera de saber si un producto tiene o no un alto contenido de azúcar es leer la etiqueta de información nutricional en el envase. Vaya a la sección donde se indican los azúcares agregados. El veinte por ciento o más se considera alto. Aunque el 5 % o menos es bastante bajo.

En lugar de un yogur saborizado azucarado para sus hijos, pruebe comprar un yogur común y agregarle fruta y granola para que sea dulce y crujiente.

Por último, ¡hablemos de bebidas! Todos sabemos que los niños adoran el jugo, pero su consumo debe ser limitado. ¡Hasta los jugos comercializados como 100 % naturales! Si bien no tienen azúcar agregada, igual pueden sumar calorías no deseadas muy fácilmente si se consumen todos los días en cada comida. El jugo tampoco incluye la fibra que se comería al comer la fruta entera.

Queremos alentarlos a que elijan, en primer lugar, agua y leche de bajo contenido graso. Asegúrense de echar un vistazo al folleto de etiquetas de información nutricional que hemos proporcionado.

**Recuerden siempre: manténgase sanos, diviértanse y permanezcan seguros.**