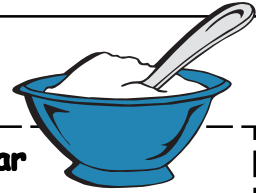


# Detectives del Azúcar

Exploraciones para padres y sus hijos de 8-12 años de edad

¡Hoy en día consumimos treinta veces la cantidad de azúcar que consumían nuestros antepasados hace 200 años! Con sus hijos, averigüe cómo es su hábito con el azúcar. Desarrollen un plan para reducir la cantidad de azúcar en sus dietas.



## Midiendo azúcar

4 gramos = 1 cucharadita de azúcar

1 gramo de azúcar = 4 calorías

## Los Niños Aprenden a

- ✱ leer tablas nutricionales para determinar los gramos de azúcar en alimentos empaquetados
- ✱ identificar productos con la mayor y la menor cantidad de gramos de azúcar
- ✱ medir el azúcar con una cucharita
- ✱ recomendar maneras para reducir su propio consumo de azúcar

## Necesita

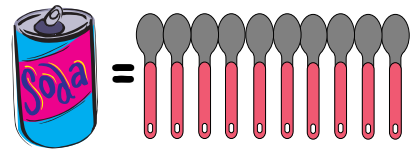
- ✱ una cucharita para medir
- ✱ una variedad de cereales, bebidas, y bocadillos
- ✱ varias bolsas plásticas resellables
- ✱ una taza de azúcar refinada
- ✱ una hoja de datos *¡Menos Azúcar, Por Favor!*
- ✱ un lápiz

## La Actividad

### Comparando cantidades de azúcar

- ✱ Seleccionen varios productos que consumen a menudo y comparen los gramos de azúcar por porción que aparecen en la tabla nutricional.
- ✱ Identifiquen el producto con la cantidad más alta de azúcar y el producto con la menor cantidad de azúcar. Organícenlos en orden del contenido de azúcar, empezando con el contenido más alto.
- ✱ Tomen nota de sus investigaciones en la hoja de datos *¡Menos Azúcar, Por Favor!*
- ✱ Usen una cucharita para medir y midan una cantidad de azúcar equivalente a los gramos que contiene una porción del producto con la mayor cantidad de azúcar.

¡Una soda que contiene 40 gramos de azúcar contiene 10 cucharaditas de azúcar!



## ¿Dónde está el azúcar?

Nutrition Facts	Amount/serving	% DV*	Amount/serving	% DV*
Total Fat	1g	2%	Total Carb.	28g 9%
Saturated Fat	0g	0%	Fiber	1g 3%
Cholest.	0mg	0%	Sugars	15g
Sodium	180mg	8%	Protein	1g

\*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

## No olvide . . .

Si usted y sus hijos suelen usar almíbar o mermelada con algunos alimentos, no olviden incluir esta fuente de azúcar, tomando en cuenta las cucharaditas que usen.



## Comentando sus Investigaciones

- ✳ Algunas familias reportan que el medir las cucharitas de azúcar en un producto les ayuda, de manera visual, a contemplar la cantidad de azúcar en varios productos.
- ✳ Discutan las maneras en que puedan reducir la cantidad total de azúcar en el desayuno y en otras comidas.
- ✳ Haga una lista de las ideas de sus niños, y ayúdelos a desarrollar un plan para reducir el consumo de azúcar.

## De Compras en el Super. . .

- ✳ Déle a sus hijos el reto de buscar productos con menos azúcar.
- ✳ Anímelos a practicar sus matemáticas comparando los gramos de azúcar.
- ✳ Felicítelos cuando logren tomar decisiones más saludables.

## Más Sobre el Azúcar. . .

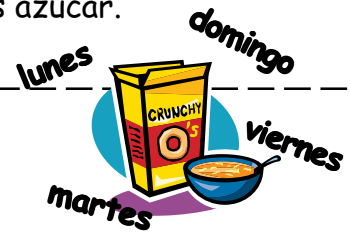
El azúcar da gusto al paladar, y nuestro cerebro necesita abastecimiento constante. Entonces ¿por qué preocuparse de alimentos con altos contenidos de azúcar? Se trata usualmente de moderación. El consumo alto de azúcar está ligado a las caries y la obesidad. Muchos productos con altos contenidos de azúcar carecen de otros nutrientes esenciales para el desarrollo y crecimiento. Los nutricionistas nos recomiendan reducir considerablemente nuestro consumo de azúcar procesada, a sólo 10% de nuestra dieta. Según el Departamento de Agricultura, las personas que consumen 2,000 calorías al día deben consumir no más de 10 cucharaditas de azúcar refinada por día. ¡Es equivalente a 40 gramos o una soda!

### Recurso en la Internet:

Centro de Información de Alimento y Nutrición  
<http://www.nal.usda.gov/fnic>

### Haciendo acuerdos...

Algunos niños han sugerido seguir comiendo su cereal favorito, alto en azúcar, pero menos veces a la semana. Algunos niños también sugieren probar cereales con menos azúcar.



### Sea un ejemplo a sus hijos...

Los niños estarán más dispuestos a probar nuevas comidas que son bajas en azúcar cuando ven a sus padres hacer lo mismo. Demuéstrele a sus hijos que gusta de comidas bajas en azúcar. ¡La fruta fresca es un complemento delicioso al cereal bajo en azúcar!



No, gracias!



