

¿SABES CUÁNTA AZÚCAR Y CALORÍAS PUEDES AHORRARTE CON SLENDA®?

De acuerdo a la **Organización Mundial de la Salud**, en una dieta de **2,000 calorías máximo** se deberían consumir 10 cucharaditas de azúcar añadida, tomando en cuenta **todos los tipos de azúcar**.

10 CUCHARADITAS



¡NO IMPORTA EL NOMBRE!

→ AZÚCAR = SACAROSA = MIEL = JARABE

Nombre	Azúcar refinada	Azúcar morena	Azúcar mascabado	Azúcar de palma o coco	Miel de abeja	Jarabe de agave
Monosacárido	Glucosa fructosa	Glucosa fructosa	Glucosa fructosa	Glucosa fructosa	Glucosa fructosa	Glucosa fructosa
Calorías 10 gramos	40	40	40	40	40	40
Calorías por porción	 1 cucharadita 5 g 20 kcal	 1 cucharada 15 g 48 kcal	 2 cucharadas 30 g 92 kcal			

Sigman-Grant M, Morita J. "Defining and interpreting intakes of sugars." The American journal of clinical nutrition 78.4 (2003): 815S-826S.

MÉXICO

DATOS DE LA ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN:

64%

de los mexicanos se excede en el consumo de azúcar.¹



Sin importar edad, sexo, región, área urbana o rural o perfil socio-económico, se consume una **mayor cantidad de azúcares añadidas que la recomendada.**²



El consumo excesivo de azúcar está relacionado con el desarrollo de sobrepeso y obesidad, diabetes y caries.



Al consumir alimentos altos en azúcares, la concentración de glucosa e insulina en la sangre sube rápidamente.

MAYOR GLUCOSA SANGUÍNEA



MAYOR SECRECIÓN DE INSULINA Y MAYOR SÍNTESIS DE TRIGLICÉRIDOS

Esto se traduce en mayor grasa corporal.^{3,4,5}

La acumulación excesiva de grasa en el cuerpo está asociada a inflamación por la producción de proteínas inflamatorias (llamadas citoquinas como IL6, IL 11, TNF α , proteína C reactiva, entre otras).

Esto deriva en enfermedades como:



Hipertensión



Enfermedad cardiovascular



Diabetes Mellitus tipo 2



Triglicéridos altos e Hipercolesterolemia



Alteraciones hormonales (síndrome poliquístico y disfunción eréctil) y hasta cáncer.^{6,7,8}

Splenda® ayuda a que nuestros pacientes puedan seguir disfrutando del delicioso sabor que les encanta, **sin aportar calorías** y sin los efectos metabólicos del azúcar, pues los edulcorantes no calóricos **no elevan los niveles de glucosa o insulina en sangre.**^{9,10,11}



Los edulcorantes no calóricos mejoran la adherencia al tratamiento,¹² son un aliado en el logro y mantenimiento de un peso corporal adecuado y ayudan a la prevención y manejo de la Diabetes.^{9,10,11}



Referencias
 1. López-Olmedo NL, Carriquio AL, Rodríguez-Ramírez S et al. Usual Intake of Added Sugars and Saturated Fats Is High while Dietary Fiber Is Low in the Mexican Population. 2012 [cited 2021 Aug 18].
 2. Sánchez-Pimenta T, Batis C, Lutter C et al. Sugar-Sweetened Beverages Are the Main Sources of Added Sugar Intake in the Mexican Population. J Nutr [Internet]. 2016 [cited 2021 Aug 18];146(9):1888S-1896S.
 3. González Chávez A. y col. Inflamación y resistencia a la insulina: Mecanismos para el desarrollo de la función endotelial y aterosclerosis. Revista Mexicana de Cardiología. Volumen 12, Número 2. Ab-Jun 2006. pp71-82.
 4. Blancas-Flores G. y col. La obesidad como un proceso inflamatorio. Artículo de revisión. Bol Med Hosp Infant Mex. Vol. 67 Marzo-Abril 2010.
 5. Marcos-Gómez B. y otros. Obesidad, inflamación e insulino resistencia: el papel de los ligandos del receptor gp130. An Sist. Sanit. Navar. 2008, Vol. 31, No.2, mayo-agosto.
 6. Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. A prospective study of dietary carbohydrate quantity and quality in relation to risk of ovulatory infertility. HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17882137" Eur J Clin Nutr. 2009;63:78-86.

En esta tabla puedes ver cómo, al incluir Splenda® en una alimentación cotidiana, tus pacientes pueden ahorrar calorías y azúcar sin sacrificar el sabor dulce que les encanta.

	Menú 1 (con azúcares)*	Kcal	Menú 2 (con ENC)*	Kcal	Ahorro
Desayuno	1 café + 2 cucharaditas de azúcar (10 g de azúcar)	40	1 café + Splenda® Original	0	-40
	2 tortilla de maíz + 2 rebanadas de queso panela + pico de gallo	320	2 tortilla de maíz + 2 rebanadas de queso panela + pico de gallo	320	
Colación	1 taza de papaya + ½ taza de yogurt natural (7 g de azúcar) + 3 cucharadas de granola (7 g de azúcar)	297	1 taza de papaya + ½ taza de yogurt sin azúcar con Splenda® Stevia + 3 cucharadas de mix de avena, semillas y Splenda® Fruta del Monje	241	-56
Comida	2 vasos de agua de limón (250 ml, 20 g de azúcar)	80	2 vasos de agua de limón con Splenda® Stevia (250 ml)	0	-80
	120 g de fajitas de pollo + pimientos + 2 tortillas de maíz	370	120 g de fajitas de pollo + pimientos + 2 tortillas de maíz	370	
Colación	Té + 2 cucharaditas miel de abeja (10 g de azúcar)	40	Té + Splenda® Fruta del Monje	0	-47
	1 pan tostado + 2 cucharadas de crema de cacahuete (1.8 g de azúcar) + ½ plátano	249	1 pan tostado + 2 cucharadas de crema de cacahuete con Splenda® Original + ½ plátano	242	
Cena	1 vaso leche de chocolate (21 g de azúcar)	346	1 vaso de leche con cacao y Splenda® Original	262	-124
	1 pieza de pan dulce (10 g de azúcar)	217	1 pieza de pan dulce elaborado con Splenda® Repostería	177	
Total de kcal ahorradas en un día con ayuda de tu aliado Splenda®: Total de g de azúcar ahorrados en un día:					347 kcal 86.8 g

*Información adaptada de la información nutrimental de los distintos productos utilizados para hacer el cálculo de azúcar y kcal.

Producto	Equivalencia de dulzor	¿Cuánto puede consumir mi paciente?
Splenda® Original Sobres Dextrosa Maltodextrina Sucralosa (1.2%) 1.2 g/100 g	= 1 sobre = 2 cucharaditas de azúcar (10 g)	1 sobre por cada kg de peso = 50 kg = 50 porciones
Splenda® Stevia Sobres Eritritol 49% Azúcar Stevia 3.1%	= 1 sobre = 2 cucharaditas de azúcar (10 g)	Peso persona (kg)/8 = sobres = 50 kg/8 = 6.5 porciones
Splenda® Fruta del Monje Sobres Dextrosa Maltodextrina Sucralosa 1.1 g/100 g Fruta del Monje 1 g/100 g	= 1 sobre = 2 cucharaditas de azúcar (10 g)	1 sobre por cada kg = 50 kg = 50 porciones

*Para saber las equivalencias del resto de los productos y presentaciones consulta el material "Equivalencias Splenda®".

Referencias
 7. Maki KC, Rains TM, Kaden VN, Raneri KR, Davidson MH. Effects of a reduced-glycemic-load diet on body weight, body composition, and cardiovascular disease risk markers in overweight and obese adults. HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17344493" Am J Clin Nutr. 2007;85:724-34.
 8. Higginbotham S, Zhang ZF, Lee IM, et al. Dietary glycemic load and risk of colorectal cancer in the Women's Health Study. HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14759990" J Natl Cancer Inst. 2004;96:229-33.
 9. Laviada-Molina H, Escobar-Duque I, Pereyra E, Romo-Romo A, Brito-Córdova G, Carrasco-Piña E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes. Rev ALAD. 2018;8:152-74.
 10. Evert A, Dennison M, Gardner C. Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care 2019 May; 42(5): 731-754.
 11. Postura de la Federación Mexicana de Diabetes sobre Edulcorantes no Calóricos. Diabetes Hoy. Vol XVII. May- Ago 2016.
 12. Warshaw H, Edelman SV. Estrategias prácticas para ayudar a reducir el consumo de azúcares agregados para contribuir al logro de los objetivos de control de la glucemia y del peso. Clinical Diabetes 2021; 39:45-56.