

# ¿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

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

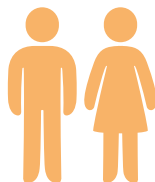
Sigman-Grant M, Morita J. "Defining and interpreting intakes of sugars." The American journal of clinical nutrition 78.4 (2003): 815S-826S.

# MÉXICO

DATOS DE LA ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN:

**64%**

de los mexicanos se excede en el consumo de azúcar.<sup>1</sup>



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



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.<sup>3,4,5</sup>

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 $\alpha$ , 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.<sup>6,7,8</sup>

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.**<sup>9,10,11</sup>



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



Referencias  
 1. López-Olmedo NL, Carriqui 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
<b>Desayuno</b>	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	
<b>Colación</b>	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
<b>Comida</b>	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	
<b>Colación</b>	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	
<b>Cena</b>	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	
<b>Total de kcal ahorradas en un día con ayuda de tu aliado Splenda®:</b>					<b>347 kcal</b>
<b>Total de g de azúcar ahorrados en un día:</b>					<b>86.8 g</b>

\*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?
<b>Splenda® Original Sobres</b> Dextrosa Maltodextrina Sucralosa (1.2%) 1.2 g/100 g	= <b>1 sobre = 2 cucharaditas de azúcar (10 g)</b>	<b>1 sobre por cada kg de peso</b> = <b>50 kg = 50 porciones</b>
<b>Splenda® Stevia Sobres</b> Eritritol 49% Azúcar Stevia 3.1%	= <b>1 sobre = 2 cucharaditas de azúcar (10 g)</b>	<b>Peso persona (kg)/8 = sobres</b> = <b>50 kg/8 = 6.5 porciones</b>
<b>Splenda® Fruta del Monje Sobres</b> Dextrosa Maltodextrina Sucralosa 1.1 g/100 g Fruta del Monje 1 g/100 g	= <b>1 sobre = 2 cucharaditas de azúcar (10 g)</b>	<b>1 sobre por cada kg</b> = <b>50 kg = 50 porciones</b>

\*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.