

# Splenda<sup>®</sup>

## HÁBITOS SALUDABLES SOSTENIBLES: ¿CÓMO MEJORAR LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO?



En una encuesta realizada a 2,967 adultos estadounidenses se observó que los principales 3 factores que influyen en la elección de alimentos y bebidas son: **sabor**, costo y nutrición.<sup>1</sup>

### ¡EL GUSTO POR EL SABOR DULCE ES INNATO Y ABARCA TODAS LAS EDADES, RAZAS Y CULTURAS!

En México, **9** de cada **10** adultos consumen **bebidas endulzadas (no-lácteas)** y **4** de cada **10** consumen **botanas, dulces y postres.**<sup>2</sup>



Sin embargo, el consumo excesivo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos facilita el desarrollo del **sobrepeso y obesidad**, y a su vez el exceso de peso incrementa el riesgo de desarrollar **diabetes tipo 2, enfermedades coronarias, hipertensión y otros problemas de salud.**<sup>3,4</sup>



**POR ESTA RAZÓN, EXISTE UNA CLARA NECESIDAD DE ESTRATEGIAS EFICACES QUE AYUDEN A DISMINUIR EL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCARES AÑADIDOS.**<sup>5</sup>



### Dos caminos cuando un paciente asiste a consulta:<sup>6</sup>

# 1

Recibe **nuevas recomendaciones** dietéticas que **difieren considerablemente** de su **dieta actual**.



Cuanto más **alejadas** estén las recomendaciones dietéticas de los hábitos reales de los pacientes y su familia, **es más difícil conseguir una adherencia sostenida** a los cambios recomendados.

# 2

Recibe **nuevas recomendaciones** dietéticas **considerando** las expectativas y **preferencias actuales** del paciente.



Cuando las recomendaciones dietéticas **consideran los hábitos reales** del paciente y de su familia, se presenta una actitud positiva hacia el tratamiento y una **adherencia sostenida a los cambios** para promover hábitos alimentarios saludables.

**ES IMPORTANTE BUSCAR ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA MAYOR ADHERENCIA A LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS, YA QUE DE ESTO DEPENDE QUE EL TRATAMIENTO SEA EFICAZ.**

Debido a la necesidad de disminuir el consumo de azúcar y a la importancia del **sabor** como un factor clave para la elección e ingesta de alimentos y bebidas, **los edulcorantes no calóricos (ENC)** pueden ser una herramienta para mejorar la adherencia a las recomendaciones dietéticas, adoptando opciones alimentarias más saludables sin comprometer las preferencias gustativas del paciente.<sup>7,8</sup>



### CON AZÚCAR



Azúcares añadidos



Calorías totales

### CON ENC



Azúcares añadidos



Calorías totales

**¡CON LA AYUDA DE LOS ENC LOS PACIENTES NO TIENEN QUE DEJAR DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE MÁS DISFRUTAN!**



## SMOOTHIE VERDE



Porciones: 1



Tiempo: 5 minutos

Tiempo total: 5 minutos



Elaborada con:  
Splenda® Stevia sobres

### INGREDIENTES:

1/3 de taza de agua de coco  
1/3 de taza de jugo de naranja  
3 hojas de kale  
1/2 taza de kiwi  
2 centímetros de jengibre en trozo  
2 sobres de Splenda® Stevia  
1 taza de hielo

### PREPARACIÓN

- 1 Comienza colocando todos los ingredientes en un vaso de licuadora.
- 2 Después licúa bien todos los ingredientes y finalmente sirve.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por porción: 1 taza (240 ml)

Calorías 105 Kcal  
Grasa saturada 0 g  
Azúcares añadidos 0 g  
Sodio 27 mg



Para otras deliciosas recetas visita [www.splenda.la](http://www.splenda.la)



Referencias  
1. Glanz K, Basil M, Maibach E, Goldberg J, Snyder D. Why Americans eat what they do: taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption. *J Am Diet Assoc* 1998;98:1118-1126.  
2. Shamah-Levy T, Vielma-Orozco E, Heredia-Hernández O, Romero-Martínez M, Mojica-Cuevas J, Cuevas-Nasu L, Santaella-Castell JA, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2020.  
3. Hu FB. Resolved: there is sufficient scientific evidence that decreasing sugar-sweetened beverage consumption will reduce the prevalence of obesity and obesity-related diseases. *Obes Rev*. 2013;14(8):606-19.  
4. Gregg EW, Albright A. Compelling evidence linking sugary drinks with diabetes. *BMJ*. 2015;351:h4087.  
5. World Health Organization. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: World Health Organization; 2003.  
6. Jaworski M, Panczyk M, Cedro M, Kucharska A. Adherence to diet recommendations in diabetes mellitus: disease acceptance as a potential mediator. *Patient Prefer Adherence* 2018;12: 163-174.  
7. Ma J, Chang J, Checklin HL, et al. Effect of the artificial sweetener, sucralose, on small intestinal glucose absorption in healthy human subjects. *Br J Nutr* 2010; 104:803-806.  
8. Warshaw, Hope & Edelman, Steven V. Practical Strategies to Help Reduce Added Sugars Consumption to Support Glycemic and Weight Management Goals. *Diabetes Journal*. 2020; 39: 45-56.