

# ¿CÓMO MEJORAR LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO DE MI PACIENTE?

¿Sabías que en LATAM se consume el doble de azúcares recomendados por la Organización Mundial de la Salud al día?<sup>1</sup>



**¡ASÍ ES!** Aproximadamente  
21 cucharaditas (105 g)  
VS 10 cucharaditas (50 g) al día\*



Esto se relaciona con una **mala nutrición**, al desplazar alimentos nutritivos, **provocando caries, picos de glucosa, aumento de peso, triglicéridos, grasa abdominal y cortisol, resistencia a la insulina**, producción de proteínas inflamatorias e incluso **algunos tipos de cáncer**.



Indagar sobre el consumo de azúcar y **recomendar que los pacientes la disminuyan ha generado excelentes resultados**; como en el estudio de Radulescu y colaboradores, donde se evaluaron varias estrategias en un grupo de niños con obesidad y las más efectiva fue **el enfoque de disminución de azúcares**, lo que disminuyó el índice de masa corporal (IMC), ya que mejoraron significativamente sus hábitos de alimentación al **reducir la ingesta de:**

Bebidas azucaradas

Dulces

Alimentos procesados<sup>2</sup>



Centrarse en reducir la ingesta de azúcar puede generar mayor impacto en términos de control de peso y mejora de anomalías metabólicas. Para tus pacientes, acostumbrados a consumirla habitualmente, es importante que te apoyes en **herramientas como los edulcorantes no calóricos**, que **facilitan el apego a la dieta al dar más opciones, variedad y menos restricciones**.



Al dar recomendaciones que **consideren sus expectativas y preferencias**



Se presenta una **actitud positiva** y una **mayor adherencia**.



## ¡HAZLO MÁS FÁCIL CON SPLENDA®!

Splenda® es un aliado que mantiene el sabor dulce que les encanta mientras siguen tu tratamiento. Además, por su versatilidad se puede adaptar a cualquier estilo de vida, plan de alimentación y hay un producto ideal para cada persona.

\*1 cucharadita = 5 g  
Recomendación de 10 cucharaditas en una dieta de 2,000 kcal

### Referencias

1. En América Latina se consume demasiado azúcar [Internet]. [cited 2022 Jun 28]. Available from: <https://vinv.ucr.ac.cr/es/noticias/en-america-latina-se-consume-demasiado-azucar>
2. Radulescu A, Killian M, Kang Q, Yuan Q, Softic S. Dietary Counseling Aimed at Reducing Sugar Intake Yields the Greatest Improvement in Management of Weight and Metabolic Dysfunction in Children with Obesity. *Nutrients*. 2022;14(7):1-11.