



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.¹



¡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.**²

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.**^{3,4}



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

... **Dos caminos cuando un paciente asiste a consulta:** ⁶...

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.

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.

Splenda

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.^{7,8}

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 nutricional

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



Referencias

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.

Splenda