

¿Qué es la sacarosa?

La sacarosa es un azúcar que proviene de la caña de azúcar. La sacarosa también se conoce como azúcar de mesa. La sacarosa se encuentra en muchos alimentos. Las tres fuentes de sacarosa en la dieta son:

1. El azúcar de mesa que se añade a los alimentos durante su preparación.
2. La sacarosa que se añade a los alimentos durante su elaboración (salchichas, refrescos).
3. La sacarosa que se encuentra en los alimentos de forma natural (frutas y verduras).

¿Qué es la intolerancia a la sacarosa?

Las personas con intolerancia a la sacarosa tienen dificultades para digerirla. Los síntomas incluyen los siguientes:

- Diarrea
- Dolor de estómago (abdominal)
- Hinchazón
- Sensación de malestar

Limitar o evitar los alimentos con sacarosa puede aliviar los síntomas. Esta tabla puede ayudarle a elegir alimentos con poca o ninguna sacarosa.

Grupo de alimentos	Alimentos a elegir	Alimentos que deben limitarse
Cereales, proteínas y lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Cualquier pan, fideos, harina• Toda la carne y los huevos• Cualquier producto lácteo que sea natural o no esté endulzado	<ul style="list-style-type: none">• Cereales con azúcares añadidos y panes azucarados.• Cualquier leche azucarada, helado, yogur, queso procesado para untar
Vegetales	<ul style="list-style-type: none">• Todos excepto los mencionados en "Alimentos que deben limitarse"	<ul style="list-style-type: none">• Todos los frijoles secos, frijoles horneados, lentejas, guisantes, frijoles de soja• Cebollas, chirivías, nabos, colinabos, remolachas, boniatos, patatas, zanahorias, calabaza• Pepinillos
Frutas	<p>Elija 2 porciones o menos al día:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aguacate, cerezas, uvas, kiwi, limones, limas, peras, caquis, ciruelas, ciruelas pasas, frambuesas, fresas, sandía	<ul style="list-style-type: none">• Manzanas, albaricoques, plátanos, melón, dátiles, pomelo, melón dulce, mango, naranjas, papaya, melocotones, piña, pasas
Bebidas	<ul style="list-style-type: none">• Bebidas sin azúcar, té, café, refrescos dietéticos, leche de vaca sin azúcar y leche de soja sin azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Bebidas con azúcar añadida, zumos, refrescos normales

Grupo de alimentos	Alimentos a elegir	Alimentos que deben limitarse
Postres y dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Postres elaborados con sustitutos de la sacarosa • Jarabe de maple sin azúcar • Mermeladas y jaleas sin azúcar • Miel en pequeñas cantidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate y la mayoría de los postres con azúcares añadidos • Ketchup y salsa BBQ • Condimentos dulces • Jarabe de maple • Mermeladas y jaleas
Grasas, aceites y especias	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de las grasas y aceites, como la mantequilla, la margarina, el aceite de canola y el aceite de oliva • Especias, condimentos sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Aderezos para ensaladas y salsas con alto contenido de azúcar • Salsas con azúcar añadido

Cómo leer las etiquetas

Un alimento con alto contenido en sacarosa es todo aquel que tiene el azúcar como uno de los tres ingredientes principales.

Busque estas palabras en las etiquetas. Intente no consumir alimentos que las contengan:

<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar • Azúcar de remolacha, de dátiles o de coco • Azúcar en polvo o de confitería • Jarabe de maple • Melaza 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar de caña o zumo • Azúcar granulada • Azúcar morena • Azúcar en bruto • Caramelo
---	---

Algunas formas de reducir la sacarosa

Puede sustituir la sacarosa por lo siguiente:

- Fructosa - azúcar natural de la fruta
- Jarabe de maíz
- Lactosa
- Maltosa
- Néctar de agave
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Dextrosa
- Glucosa: 1 taza de azúcar equivale a 1 ½ tazas de glucosa en polvo
- Edulcorantes artificiales: Aspartame, NutraSweet®, Equal®, Sweet'n Low®, Sucralosa (Splenda®), Stevia® - seguros para su uso en cantidades limitadas
- Sorbitol- utilizar en pequeñas cantidades para evitar la diarrea y el dolor abdominal

¿Y los suplementos?

Vitamina C: Limitar las frutas y verduras puede poner al niño en riesgo de no obtener suficiente vitamina C. Puede ser necesario un suplemento. Hable con un médico o dietista sobre las necesidades de su hijo(a).

Edad	Necesidades diarias de vitamina C:
Nacimiento a los 6 meses	40 mg
Lactantes de los 7 a los 12 meses	50 mg
Niños de 1 a 3 años	15 mg
Niños de 4 a 8 años	25 mg
Niños de 9 a 13 años	45 mg
Adolescentes de 14 a 18 años (hombres)	75 mg
Adolescentes de 14 a 18 años (mujeres)	65 mg

ALERTA: Llame al médico, a la enfermera o a la clínica de su hijo(a) si tiene alguna pregunta o inquietud, o si su hijo(a) tiene necesidades especiales de atención médica que no se abordaron en esta información.

Esta hoja se creó para ayudarle a cuidar a su hijo(a) o familiar. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para conocer el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.