



Be sugar smart

Aetna Better Health® of California
Why sugar is not so sweet for your health

aetna®

29.03.332.1-ABHCA (5/18)

aetnabetterhealth.com/california

Pick up any type of food in the grocery store and you'll likely find some amount of sugar. Even if you aren't on a restrictive diet, it's smart to know how much sugar you may be consuming without even realizing it. Eventually, too much sugar can lead to health problems.

How does sugar affect your health?

- Foods with added sugars are high in calories but have no nutritional value.
- Excess calories contribute to obesity. Obesity is linked to heart disease, type 2 diabetes, stroke, some types of cancer and other diseases.
- Our bodies don't need excess sugar to function.
- Filling up on foods that are high in sugar leaves less room for foods with more nutrients.

Added sugars vs. natural sugars

Sugar can be naturally present in certain foods, such as fruits and vegetables, or added during the preparation or processing of food. It's important to know the difference between added and natural sugars.

Added sugars are added to foods or drinks as they are processed. Baked goods, sports and energy drinks, soda, bread, flavored yogurt, salad dressing and ketchup are some examples of foods with added sugar. Often, foods that have reduced salt or fat have more sugar.

Natural sugars occur naturally in fruit and milk. These foods provide protein, vitamins, fiber and other disease-fighting nutrients and are an important part of a balanced diet.

How much sugar should you have?

The American Heart Association (AHA) recommends limiting the amount of sugar in your diet. It recommends that:

- Women have no more than 100 calories per day, or about 6 teaspoons of sugar
- Men have no more than 150 calories per day, or about 9 teaspoons of sugar

The AHA recommendations focus on all added sugars.

Questions? - Call Member Services at 1-855-772-9076.

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Aetna is the brand name used for products and services provided by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance and its affiliates (Aetna).

The Aetna logo consists of the word "aetna" in a bold, lowercase, purple sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the letter "a".

Elija cualquier tipo de alimento en el supermercado y probablemente encontrará un poco de azúcar. Incluso si no está haciendo una dieta restrictiva, es inteligente saber la cantidad de azúcar que posiblemente esté consumiendo sin siquiera darse cuenta. A la larga, demasiada azúcar puede provocar problemas de salud.

Los **azúcares naturales** están presentes naturalmente en las frutas y la leche. Estos alimentos brindan proteínas, vitaminas, fibras y otros nutrientes que combaten enfermedades y son una parte importante de una dieta equilibrada.

¿Qué cantidad de azúcar debería consumir?

Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda limitar la cantidad de azúcar en su dieta. Recomendada lo siguiente:

- Que las mujeres no consuman más de 100 calorías por día, o alrededor de 6 cucharaditas de azúcar.

- Que los hombres no consuman más de 150 calorías por día, o alrededor de 9 cucharaditas de azúcar.

Las recomendaciones de la AHA se centran en todos los azúcares agregados.

¿Cómo afecta el azúcar su salud?

- Los alimentos con azúcares agregados tienen muchas calorías pero no tienen valor nutricional.
- El exceso de calorías contribuye a la obesidad. La obesidad está vinculada a enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades.
- Nuestros cuerpos no necesitan azúcar en exceso para funcionar.
- Lenarse de alimentos que tienen mucha azúcar deja poco espacio para alimentos con más nutrientes.

Azúcares agregados frente a azúcares naturales

El azúcar puede estar naturalmente presente en ciertos alimentos, como frutas y verduras, o puede agregarse durante la preparación o elaboración de los alimentos. Es importante conocer la diferencia entre azúcares agregados y naturales.

Los **azúcares agregados** se añaden a los alimentos o las bebidas mientras se elaboran. Los productos horneados, las bebidas deportivas o energéticas, las gaseosas, el pan, el yogur saborizado, los aderezos para ensaladas y el kétchup son algunos ejemplos de alimentos con bajo contenido de sal o grasas tienen más azúcar.

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios para miembros al **1-855-772-9076**. Esta información de salud es de carácter general y no sustituye las instrucciones ni la atención de su proveedor. Siempre consulte con su proveedor sobre sus necesidades particulares de atención médica.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance y sus filiales (Aetna).



aetnabetterhealth.com/california

©2018 Aetna Inc.
29.03.332.1-ABHCA (5/18)



Aetna Better Health® of California
Por qué el azúcar no es tan dulce para su salud

aetna[®]

aetnabetterhealth.com/california

29.03.332.1-ABHCA (5/18)